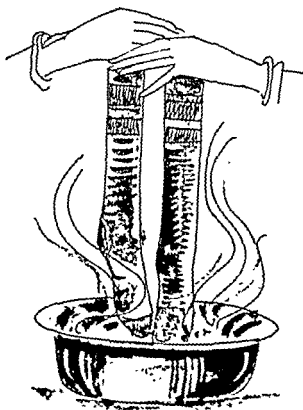
गृहकला सूझ-सुझाव

लेखिका के स्वयं के आजमाए हुए दैनिक प्रयोग के उपयोगी नुस्खों तथा दूसरों के अनुभवों का एक अनूठा संकलन !

लेखिका एवं संकलनकर्त्ता

-कमला सिंघवी

ज्ञान भारती
४/१४, रूपनगर,
दिल्ली-११०००७
द्वारा प्रकाशित

 • मूल्य : ५०.००

प्रथम संस्करण
१९८९

सरस्वती प्रिंटिंग प्रेस
ए-९५, सेक्टर-५,
नोएडा-२०१३०१ में मुद्रित।
[2421-12-189/G]

GRIHAKALA: SOOJH-SUJHAV by Kamla Singhvi   Rs 50.00

खंड तीन
आपके सामान्य रोग: घरेलू उपचार

खंड चार
अपनी देखभाल

खंड एक

घर के प्रांगण में

सार-संभाल: रख-रखाव

१. टूटे हुए रिकॉर्ड, फ्यूज बल्ब, खाली अच्छे आकार वाली बोतलों पर सुंदर पेंटिंग करके उसे सजावट के काम में लाया जा सकता है।
२. टूटे कनस्तर, पीपों के ढक्कन अलग करके उन्हें कूड़ादान या पानी गर्म करने के काम में लाया जा सकता है।
३. कूड़ेदान की तली में धूल या गंदगी न चिपके, इसके लिए नये कूड़ेदान की तली में मोम की हल्की-सी परत चढ़ा देनी चाहिए।
४. यदि बोतल का ढक्कन आसानी से नहीं खुलता हो तो उसे पानी में डाल दें।
५. यदि हाथ से मिट्टी के तेल की बदबू नहीं जा रही है तो पान रगड़िए।
६. फटी दरियों को काटकर छोटा कर लें और किनारे पर गोट लगाकर आसन बना लें।
७. सिलाई की बची हुई कतरनों को रुई की जगह भरकर गद्दा या तकिया बनाया जा सकता है।
८. यदि आपकी कैंची की धार पैनी न हो तो कुछ देर तक रेगमाल रगड़ें। धार ठीक हो जायेगी।
९. कांच की किसी वस्तु को पेंदी की तरफ से गर्म पानी में डालें, चटखेगी नहीं।

१०. मोमबत्ती को जलाकर उसके पीछे शीशा रखें तो रोशनी ज्यादा होगी।

११. किसी लकड़ी की चीज में कीलें गाड़ते समय कीलों को गोले के तेल में भिगोकर ठोकें। आसानी से ठुक जायेगी।

१२. फूलदान के पानी में थोड़ा-सा लकड़ी का बुरादा डाल देने से पानी कई दिनों तक नहीं बदलना पड़ेगा।

१३. यदि लालटेन के तेल में एक डली नमक डाल दिया जाये तो वह अधिक प्रकाश देगी और देर तक जलेगी।

१४. रबड़ के दास्तानों को अधिक दिनों तक चलाने के लिए थोड़ी-सी रुई अंगुलियों पर रख देनी चाहिए।

१५. मनी प्लांट को खूब फलने के लिए सब्जी के छिलके, चाय की उबली पत्ती आदि गमले में डाल देनी चाहिए।

१६. मोमबत्ती पानी में रखकर जलाने से कम खर्च होती है और लौ भी तेज देती है।

१७. खिड़की के फ्रेम पर मोम लगावें। उसका पेंट धूल और पानी से खराब नहीं होगा।

१८. यदि आपको किसी पौधे की कलम बाहर भेजनी है तो उसके कटे हुए भाग को गीले स्पंज में दबाकर किसी डिब्बे में बंद कर दें, कलम कई दिनों तक ताजी रहेगी।

१९. गलीचे के नीचे पुराने अखबार बिछा देने से गलीचा अधिक दिनों तक चलता है।

२०. बिजली के प्लग यदि आसानी से न लगें तो जरा-सी वैसलीन चुपड़ दें।

२१. चमड़े के बैग या सूटकेस में दरारें न पड़ें, इसलिए उनपर सिरके में मीठा तेल लगाकर लगाएं।

२२. यदि मोमबत्ती पर सफेद वार्निश लगाकर सुखा ली जाय तो अधिक रोशनी देगी और देर तक चलेगी।

२३. पेन की निब यदि ठीक नहीं चल रही हो तो उसे माचिस की एक तीली से गर्म करके देखें। यदि और कोई खराबी नहीं होगी तो निब चलने लगेगी।

२४. बेंत की कुर्सी यदि ढीली हो जाये तो गर्म पानी में नीबू का रस डालकर धोएं और फिर धूप में सुखाएं। कुर्सियां ठीक हो जायेंगी।

२५. फ्यूज बक्स के पास जमीन पर रबड़ का एक मोमजामा बिछा दें। इसपर खड़े होने से किसी भी प्रकार की दुर्घटना से बचा जा सकता है।

२६. दीवार पर सफेदी कराने से पहले, कीलें निकालकर छेदों को कार्क से ढक दें। फिर सफेदी करवाएं।

२७. पार्टी समाप्त हो जाने पर, धुआं दूर करने के लिए एक छोटे तौलिए को गर्म पानी और सिरका बराबर अनुपात में मिलाकर उसमें डुबो दें और कमरे में चारों ओर उस भीगे कपड़े को हिला दें।

२८. रसोई की टेबल या बच्चे के घुमाने वाली गाड़ी (प्रैम) में पुदीने का गुच्छा रख देने से मक्खियां दूर रहेंगी।

२९. किसी प्लेट में थोड़ा-सा यू.डी. कोलोन डालकर उसमें माचिस लगा दें। सारा कमरा ताजगी से महक उठेगा।

३०. यदि थोड़ी-सी ग्लिसरीन, गर्म पानी में डालकर रबड़ की सेंक करने की थैली में पहली बार डाल दिया जाये तो थैली अधिक दिनों तक चलेगी।

३१. यदि आपकी टेबल के ऊपर शीशा लगा हुआ है तो किनारों पर चिपकने वाला टेप लगा देना चाहिए ताकि टेबल और शीशे के बीच की दरारों में धूल न घुस सके।

३२. बदरंग और खराब हुई टब को यदि पैरोफिन मोम में एक मुलायम कपड़ा डुबोकर, उससे रगड़कर पोंछा जाये और फिर साबुन मिले पानी से धोकर टब को सुखा दिया जाये तो टब चमक उठती है।

३३. अलमारी में एक डिब्बे में चूना या एक बड़ा कोयला रख देने से मक्खियां भाग जाती हैं।

३४. यदि कोई कागज लकड़ी के मेज पर चिपक जाये तो उस पर थोड़ा-सा तेल डालकर रातभर गलने दें और सुबह एक नर्म कपड़े से साफ कर दें।

३५. जब आप एलबम में फोटो लगाएं तो उसका नेगेटिव फोटो के पीछे लगा दें।

३६. गानों के रिकॉर्ड साफ करने के लिए स्पंज के गीले टुकड़ों का इस्तेमाल करें।
३७. काई को छुड़ाने के लिए उस स्थान पर रात को चूना गीला करके डाल दें। सुबह कपड़े से रगड़ साफ कर दें।
३८. पुरानी किताबों की धूल को सूखी डबलरोटी से साफ करने से किताबें नमी-सी हो जाती हैं।
३९. यदि वाशबेसिन को कटे नीबू से साफ किया जाये तो धब्बे नहीं रहते हैं।
४०. यदि पार्सल पैकिंग में दिक्कत हो रही हो तो रस्सी को गर्म पानी में नम कर लें। फिर सूखने पर यही रस्सी सिकुड़कर पार्सल में अच्छी तरह बंध जायेगी।
४१. यदि गलीचे पर ऊन या रुई के रोयें आ जायें तो ब्रश को गीला करके गलीचे पर फेर दें।
४२. सीले फर्श के लिए नारियल के छिलके की दरी ठीक रहती है, क्योंकि यह जमीन की नमी सोख लेती है।
४३. यदि आप बटन के नीचे कंघा डाल दें और फिर ब्लेड से बटन काटें तो कपड़ा कटेगा नहीं।
४४. यदि चाकू को गर्म पानी में डुबोकर फिर साबुन काटा जाये तो आसानी से कटेगा।
४५. एक छोटा टुकड़ा स्पंज का साबुनदानी के अंदर रख देने से साबुन पिघलता भी नहीं है और स्पंज पर लगे साबुन से बेसिन आदि धोए जा सकते हैं।
४६. बिजली के बल्ब पर यदि फर्श की जरा-सी पालिश लगा दी जाये तो बल्ब साफ भी हो जायेगा और मक्खियां भी बल्ब के पास नहीं आयेंगी।
४७. यदि लकड़ी के कोयले तड़तड़ाते हों तो उन्हें दो घंटे पानी में डाल दें और फिर निकालकर सुखा लें। जलाने पर तड़तड़ाना बिल्कुल बंद हो जायेगा।
४८. ढाई सौ ग्राम पानी में एक बडा चम्मच खाने के सोडा डालकर अलमारी के खाने पोछें।

४९. गंदे दरवाजों पर सिरके का कपड़ा भिगोकर रगड़ें, चमक उठेंगे।

५०. चमड़े के सूटकेस यदि गंदे हो गये हैं तो उन्हें साबुन से धो लें और पोंछकर सुखा लें। फिर रुई को तिल के तेल में भिगोकर हल्के से सूटकेस पर मल दें। सूटकेस नया-सा हो जायेगा।

५१. लकड़ी पर यदि मोमबत्ती के निशान पड़ जायें तो उन्हें कुरेदें नहीं, बल्कि निशान पर रुमाल रखकर ऊपर से गर्म प्रेस कर दें। मोम पिघलकर छूट जायेगा।

५२. यदि बिल्ली घर में हिल गयी हो तो उस पर पानी के छींटे मारें। वह घर में आना बंद कर देगी।

५३. दीवार पर कील ठोंकते समय उस जगह पर पहले टेप लगा दें। कील सही ठुकेगी और दीवार का चूना भी नहीं गिरेगा।

५४. जंग लगी कैंची या चाकू आदि को सिरके भरे बर्तन में डुबोकर खूब गर्म पानी में घंटे भर तक पड़े रहने दें, जंग बिल्कुल साफ हो जायेगा।

५५. यदि दो गिलास आपस में जुड़ जायें और निकल न पायें तो अंदर वाली गिलास में ठंडा पानी डालकर दोनों गिलासों को कुछ मिनट के लिए गर्म पानी में रख दें। जुड़ी हुई गिलास अलग हो जायेगी।

५६. कांच की गिलास में गर्म पेय डालने से पहले उसके नीचे गीला कपड़ा रख दें। गिलास टूटेंगे नहीं।

५७. बच्चों की बोतल के निपल में यदि दूध लगा या जमा हुआ रह जाये तो उन्हें नमक-मिले हुए पानी में कुछ देर रखें, साफ हो जायेंगे।

५८. नये फर्नीचर पर जमी हुई धूल या मैल को साफ करने के लिए इस्तेमाल की हुई चाय की पत्तियां मलिए और सूखे कपड़े से पोंछ दें। चमक जायेंगे।

५९. पुराने फर्नीचर को सरसों के तेल में पानी मिलाकर साफ करें, चमक आ जायेगी।

६०. टूटे हुए चीनी के बर्तन जोड़ने के लिए अंडे की सफेदी में चूना मिलाकर, उस पेस्ट से बर्तन जोड़ दें।

६१. थोड़ा आटा गूंघकर उसे पानी में मलते रहें। आटा घुलता रहेगा और उसका पानी रह जायेगा। जब आटा चिकना-सा हो जाये तो उसमें थोड़ा-सा चूना मिला दें और उस लसदार पेस्ट से टूटे हुए बर्तन जोड़ दें। सूखने पर मजबूती से जुड़ जायेंगे।

६२. लोहे के बक्सों पर भूरे दाग छुड़ाने के लिए भीगे कपड़े पर बेकिंग सोडा लगाकर मल दें। दाग छूट जायेंगे।

६३. यदि कमरे में रंगों की बू आती हो तो एक बाल्टी सूखी घास डालकर एक दिन छोड़ दें।

६४. डस्टबिन से उठने वाली दुर्गंध को दूर करने के लिए उसके अंदर नमक का छिड़काव करें।

६५. नीबू या नारंगी के छिलके डस्टबिन के तल पर रगड़ने से भी बदबू दूर हो जाती है।

६६. यदि अलमारी में चीटियां हो जायें तो उसके अंदर सोडाबाई-कार्ब छिड़क दें। तुरंत ही चीटियां भाग जायेंगी।

६७. चमड़े के कोट या कुर्सी पर बालपेन की स्याही से निशान पड़ जायें तो उसे पहले दूध से और फिर सफेद स्पिरिट से साफ करने से दाग दूर हो जाते हैं।

६८. नये फर्नीचर के मैल को साफ करने के लिए काम में आयी हुई चाय की पत्तियां मलिए और सूखे कपड़े से पोंछ दें। चमक उठेगा।

६९. श्रृंगार-मेज का शीशा साफ करना हो तो पहले उसपर चूने का पानी लगा दें। सूखने पर साफ सूखे कपड़े से पोंछ दें।

७०. यदि पानी ज्यादा देर तक गर्म रखना हो तो उसमें थोड़ा नमक डाल दें।

७१. घर में हुए ताजे पेंट की या वार्निश की गंध दूर करने के लिए गर्म तवे पर दो-तीन लौंग जलाकर उसकी धूनी कमरे में दें।

७२. अगरबत्ती जलाने से भी गंध कम हो जाती है।

७३. कमरे में पानी से भरी बाल्टी रखकर उसमें खाने का सोडा डाल दें और थोड़ी-थोड़ी देर में पानी बदलती रहें, बदबू कम हो जायेगी।

७४. रसोईघर में सिंक के पास की गंध को दूर करने के लिए तवे को गर्म करके उसपर एक चम्मच कॉफी डाल दें या दो लौंग जला दें या फिर

चीनी पीसकर तवे पर बुरक दें। इन चीजों के धुएं से गंध दूर हो जायेगी।

७५. बरसात या नमी के कारण अलमारी, संदूकों में सीलन की भभक उठने लगती है। अलमारी में किसी प्लास्टिक के मग में थोड़ा चूना रख दें। चूना पूरी नमी एक ही रात में सोख लेगा।

७६. अलमारी को खाली करके यदि थोड़ी धूप दिखायी जा सके तो बहुत ही अच्छा हो, अन्यथा खाली अलमारी में अगरबत्ती जला दें।

७७. नाली से बदबू आ रही हो तो उसके आसपास चूना बिखेर दें। दूसरे दिन रगड़कर साफ कर दें। बदबू दूर हो जायेगी।

७८. प्राय: बीमारी वाले घर में दवाइयों, उल्टियों आदि की गंध आती रहती है। फर्श को सोडा व नमक मिले पानी से पुछवा लें, पानी में फिनाइल भी डाला जा सकता है, पूरे घर में स्प्रे भी किया जा सकता है।

७९. मरे जानवर की गंध सिरका मिले गुनगुने पानी से पूरे घर के फर्श को पोंछने से दूर हो जाती है।

८०. मिट्टी के तेल का बर्तन यदि साफ करना हो तो उसमें सिरका, खाने का सोडा, थोडा नमक व साबुन का चूरा डालकर धूप में रख दें।

८१. यदि किसी चीज की गंध बहुत तेज है तो बर्तन में कपूर रखें और रगडकर धोएं। फिर साफ पानी से निकालकर धूप में दे दें।

८२. प्लास्टिक के बर्तनों में मिट्टी के तेल की गंध हो तो उन्हें थोड़ा सिरका डालकर धूप में रख दें।

८३. यदि आपका आईना धब्बों से खराब हो गया है तो समुद्र का झाग लाकर, पुराने अखबार की मदद से उसे साफ कर लें।

८४. यदि पुराने ग्रामोफोन रिकॉर्ड और प्लेयर की सुई घिस गयी हो तो रिकॉर्ड पर ग्रेफाइट का पाउडर स्पंज की सहायता से मलें, एकदम साफ आवाज आने लगेगी।

८५. बांस के फर्नीचर को साबुन के गुनगुने घोल से साफ करें। पालिश के लिए तीन चम्मच अलसी के तेल में एक चम्मच तारपीन का तेल मिला लें। फिर इसे गर्म पानी में रखकर गर्म करें। ब्रश या कपड़े से फर्नीचर पर लगाएं। इस मिश्रण को सीधा आग पर न रखें।

८६. रेक्सीन का फर्नीचर साबुन व पानी से धोकर साफ करें। सूख जाने

पर अलसी के तेल की कुछ बूंदें डालकर पालिश करें।

८७. प्लास्टिक केन को साबुन के गर्म घोल से साफ करें। साधारण केन को गुनगुने पानी में नमक मिलाकर नर्म कपडे से पोछें।

८८. नक्काशीदार लकड़ी के फर्नीचर को पुराने शेविंग ब्रश तथा स्प्रिट से साफ कर लें, फिर उसे हवा में सूखने के लिए रख दें। लकड़ी पर पड़े हुए चिकनाई के धब्बे सिरके के आठ प्रतिशत घोल से साफ करें।

८९. जैतून के तेल में भी नमक मिलाकर फर्नीचर को साफ किया जा सकता है।

९०. चमडे के फर्नीचर के लिए सैडल सोप सबसे अच्छी होती है। यह सोप मोची के यहां मिल जाता है। भीगे कपड़े पर साबुन लगाकर चमड़ों को साफ करें। गर्मी के कारण यदि चमडे में दरार पड जाय तो सफेद पेट्रोलियम रगड़ें।

९१. अलसी का तेल और सिरका २:१ मिलाकर मुलायम कपडे से दरार पर रगड़ा जा सकता है।

९२. चमड़े के फर्नीचर पर कभी भी नारियल, सरसो या मिट्टी का तेल नहीं लगाना चाहिए।

९३. लोहे के फर्नीचर पर लगे जंग को नमक के तेजाब के घोल से रगड़कर साफ कर दें।

९४. मोमबत्ती यदि टेढ़ी हो गयी है तो उसे सीधा करने के लिए पोलीथिन की थैली में बंद करके कुछ देर गर्म पानी में डुबा रहने दें। जब मोमबत्ती कुछ देर गर्मी पा ले तो निकालकर किसी समतल जगह पर रोल कर दें। वह सीधी हो जायेगी।

९५. सीलन के कारण यदि अलमारी में गंध आ रही है तो कपड़ों की अलमारी या बक्स में चंदन की दो लकड़ियां रख देने से न तो अलमारी में गंध आयेगी और न ही कपड़ों में कीड़े लगेंगे।

९६. लकड़ी के फर्नीचर पर सरसों का तेल व मिट्टी का तेल मिलाकर लगाना चाहिए। इससे उनमें चमक रहती है।

९७. फर्नीचर को गीले कपड़े से साफ नही करना चाहिए।

९८. अधिकांश फर्नीचर कपड़े से धूल झाड़ने से साफ हो जाते हैं। दाग-

धब्बे हल्के से पानी के कपड़े को निचोड़कर पोंछने से साफ हो जाते हैं। अधिक गीला कपड़ा लकड़ी के फर्नीचर पर कभी नहीं लगाना चाहिए।

९९ सनमाइका के फर्नीचर गीले कपडे से साफ हो जाते हैं।

१००. फर्नीचर की जाली में पड़ी हुई धूल को साफ करना चाहिए।

१०१. चमडे के फर्नीचर पर कभी-कभी केस्टर आयल (Castor oil) लगा दें। हल्के रंग के चमड़े पर सफेद वैसलीन ठीक रहती है।

१०२. सोफे के कपड़े की सफाई के लिए एक विशेष प्रकार का शैंपू घर पर ही बनाया जा सकता है। छः चाय के चम्मच बराबर सफेद साबुन के लैक्स को करीब एक कप खौलते पानी में डालकर दो चाय के चम्मच के बराबर अमोनिया या सुहागा डालकर मिला लीजिए। फिर ठंडा होने पर खूब अच्छी तरह फेंट लें और इस घोल के फेन से सोफे का कपड़ा साफ करें।

१०३. लोहे की बनी सभी वस्तुओं को मिट्टी के तेल से साफ किया जाता है।

१०४. कालीन पर धब्बे न पड़ें, इसके लिए सोफे के पैर के नीचे सेलोफिन पेपर लगा दीजिए।

१०५. जिस जगह पर धब्बे पड़ गये हों वहां पर हेयर स्प्रे लगा दें।

१०६. पानी में सिरका मिलाकर लगाने से भी धब्बे दूर हो जाते हैं।

१०७. टेलकम पाउडर से भी धब्बे दूर हो जाते हैं।

१०८. क्राकरी-कांच और चीनी मिट्टी के बर्तनों को प्लास्टर आफ पेरिस से साफ करें। थोड़े से पानी में प्लास्टर आफ पेरिस घोलकर उससे ये बर्तन धोएं। फिर साफ पानी से धो लें।

१०९. कड़े साबुन को काटने के लिए चाकू को पहले गर्म पानी में डुबो दें। फिर काटें।

११०. राई के दानों को साफ करने के लिए किसी थाली में दानों को डालकर थाली को टेढ़ा करके रड़काएं। दाने लुढककर एक तरफ हो जायेंगे और बेकार दाने लुढ़केंगे नहीं। इस प्रकार बीनने में आसानी रहती है।

१११. फिल्टर की हुई बेकार कॉफी पाउडर से बाथरूम के फर्श को रगड़ने से

फिसलने का डर नहीं रहता।

११२. जिन स्थानों पर चीटियां ज्यादा हो जायें, वहां सोडा-बाई-कार्ब या फिटकरी को सरसों के तेल में मिलाकर छिड़काव करें, वे भाग जायेंगी।

११३. कीड़े-मकोड़ों को भगाने के लिए फिटकरी घोलकर कमरे, गुसलखाने और रसोई को उस पानी से धोएं। कीड़े भाग जायेंगे।

११४. यदि गद्दे-तकियों में खटमल हो गये हों, तो उनकी रुई के साथ थोडा-सा कपूर डालने से वे भाग जाते हैं।

११५. दरी या चटाई पर स्याही के दाग पड़ जायें तो धब्बे पर तुरंत सूखा नमक रगड़ दें।

११६. फर्श पर स्याही के धब्बे गिरते ही सोख्ते के कागज से सुखा लें, फिर उसपर दूध डालकर खद्दर के कपड़े से रगड़कर साफ कर लें।

११७. फर्श पर लगी चिकनाई मिटाने के लिए खड़िया का चूर्ण उस स्थान पर फैला दें। फिर साफ कर लें।

११८. अरहर की गली हुई दाल या बेसन को पानी में घोल लें। फिर चिकनाई वाले स्थान पर दो-तीन घंटे लगाकर छोड़ दें। फिर साफ कर दें।

११९. ताजे रंग किये हुए कमरे की दुर्गंध को जल्दी दूर करने के लिए प्याज काटकर किसी कोने में रख देना चाहिए।

१२०. चाय की पत्ती को एकाध घंटे तक उबालकर उसे शीशी में बंद करके रख लें। वार्निश वाला फर्नीचर, कांच की खिड़की, दरवाजे, शीशे आदि साफ करने के लिए यह घोल बहुत काम का है।

१२१. सख्त लकड़ी में स्क्रू न धंसता हो तो उसे तेल में डुबोएं। यदि नर्म लकड़ी में फिट न बैठता हो तो उसे सरेस में डुबोकर धंसा दें।

१२२. चमड़े के पर्स को मुलायम रखने के लिए उसे गुनगुने पानी मिले हुए दूध से भीगे हुए कपड़े से पोछें।

१२३. फूलों को अधिक दिनों तक सुरक्षित रखने के लिए गुलदान में पिसा हुआ कोयला रख दें।

१२४. पेन को धोकर उसके हिस्सों पर सरसों का तेल लगा दिया जाय तो पेन अच्छा चलेगा और नया-सा बना रहेगा।

१२५. दो बूंद सरसों एवं दो बूंद मिट्टी का तेल यदि मेहंदी लगाते हुए उसमें डाल दिया जाये तो मेहंदी ज्यादा रचती है।

१२६. नये मिट्टी के बर्तन पर रुई की फुरेरी से सरसों का तेल एक-दो दिन तक लगा दिया जाये तो वह बर्तन पक्का हो जाता है।

१२७. लोहे की बनी चीजों पर कपड़े से सरसों का तेल लगा देने से उसमें जंग नहीं लगता है।

१२८. फर्नीचर पर से स्याही के दाग छुड़ाने के लिए उनपर स्पिरिट डालकर कपड़े से रगड़ें।

१२९. यदि फर्नीचर बहुत गंदा हो गया हो तो ब्रश पर साबुन लगाकर फर्नीचर पर मल दें। फिर पानी से साफ कर लें।

१३०. मक्खी के बैठने या किसी अन्य कारण से यदि फर्नीचर पर काले दाग पड़ गये हों तो अमोनिया की पालिश करने से ये धब्बे साफ हो जायेंगे।

१३१. चिकने हो गये फर्नीचर को रगड़कर अखबार से पोंछें। चिकनाई साफ हो जायेगी। वार्निश किये हुए फर्नीचर पर पड़े हुए धब्बे पानी व साबुन से साफ हो जाते हैं।

१३२. आयल पेंट किये हुए फर्नीचर से चिकनाई के दाग हटाने के लिए गुनगुने पानी में पैराफिन मिलाकर उससे साफ करना चाहिए।

१३३. यदि फर्नीचर पर खरोंच के निशान हों तो अखरोट के छिलका को चिकनी तरफ से उसपर रगड़ दें।

१३४. रगड़ के निशान को फर्नीचर पर से हटाने के लिए रुई पर जूते की पालिश को लगाकर उसे फर्नीचर पर लगाना चाहिए। आयोडिन से भी रगड़ के दाग दूर हो जाते हैं।

१३५. यदि चाभी-तालों में जंग लग जाये तो उसे थोड़ी देर मिट्टी के तेल मे रखकर कपड़े से रगड़कर पोंछ दें।

१३६. यदि सुई में जंग लग जाय तो एक-दो दिन के लिए उसे मिट्टी के तेल में डालकर रख दें।

१३७. बरसात में किताबों पर फफूंदी लग जाती है। चमड़े की जिल्द वाली

किताबों से फफूंदी को दूर करने के लिए फुलाले के कपड़े को अंडे की जर्दी और दूध में भिगोकर उस पर रगड़ें। फिर रूमाल से साफ कर दें। फफूंदी के लिए वैसलीन से रगड़ना भी अच्छा रहता है।

१३८. बरसात में प्रायः फर्श पीला पड़ जाता है। ब्लीचिंग पाउडर से पीलापन दूर किया जा सकता है।

१३९. यदि खिड़कियों-दरवाजों के किवाड़ आसानी से बंद न होते हों तो उनकी सतह पर मोम रगड़ें।

१४०. खिड़की-दरवाजे के शीशों को साफ करने के लिए खड़िया व ग्लिसरीन के मिश्रण को काम में लाएं।

१४१. यदि बरसात के कारण छतरी पर धब्बे लग गये हों तो नौसादर मिले पानी से उसे साफ कर लें।

१४२. छतरी के बरसाती धब्बे नैथीलेटेड स्पिरिट से साफ हो जाते हैं। स्पिरिट में कपड़े को डुबोकर उससे छतरी को रगड़ें।

१४३. लोहे के बर्तनों की जंग गंधक व तेजाब-मिले जल से छूट जायेगी।

१४४. फूलदान के फूल व पत्ते ताजा रखने के लिए उसमें नमक और एक पैसा डाल दें।

१४५. नयी कलई किये हुए बर्तन को ठंडे पानी में डालकर ठंडा नहीं करना चाहिए। अपने आप ठंडे होने से कलई अधिक दिनों तक चलती है।

१४६. झाड़ू को अधिक दिनों तक चलाने के लिए उसे नमक-मिले गर्म पानी में धोकर सुखा लें।

१४७. शीशे के किसी बर्तन में कोई गर्म चीज डालने से पहले उस बर्तन के नीचे पानी से भीगा हुआ कपड़ा रख दें।

१४८. मकड़ी के जालों की सफाई करते समय झाड़न को थोड़ा-सा गीला कर लेना चाहिए। जाले झट साफ हो जाते हैं।

१४९. यदि घर में काई जम जाय तो उसपर थोड़ा-सा चूना बुरक दें। फिर रगड़कर धो लें। काई साफ हो जायेगी।

१५०. यदि सख्त लकड़ी में पेच नहीं घुस पा रहा है तो पेच को तेल में डुबोकर घसाएं।

१५१. यदि लकड़ी बहुत मुलायम हो और उसमें पेंच घूसने के बजाय इधर-उधर घूमता रहता हो तो पेच को सरेस में डुबोकर लकड़ी में घुसाना चाहिए।

१५२. यदि गोंददानी की गोंद सूख गयी है तो उसमें थोड़ा-सा सिरका मिलाइए।

१५३. पुराने ब्रश को फेंकें नहीं। नाड़ों डालने के, छोटी बोतल धोने के एवं गोंद निकालने के काम में लें।

१५४. यात्रा के समय कांच की छोटी शीशियों जैसे—इत्र की, सुगंध की आदि को स्काच टेप से चिपकाकर ले जानी चाहिए ताकि हिलने-डुलने से उनके गिरने का डर न रहे।

१५५. यदि शीशी का कार्क आसानी से नहीं खुलता है तो एक भीगा कपड़ा बोतल के मुंह पर रख दें। कार्क के चारों ओर यानी कि बूंदें डालकर उसे दबाएं। कार्क आसानी से खुल जायेगा।

१५६. कूड़ेदान में मोम को पिघलाकर एक तह उसके तले में लगा दें। इससे धूल और गंदगी उसमें नहीं चिपकेगी।

१५७. आटा छानने की छलनी को प्लास्टिक की थैली में रखने से आटे गिरने की गंदगी से बचा जा सकता है।

१५८. अनेक बार पेचों में जंग लग जाता है। उन्हें सिरके में डालकर थोड़ी देर रख दें।

१५९. सुई पिरोने में दिक्कत हो तो डोरे का आखिरी सिरा तेल वार्निश में डुबो लें। फिर एक सेकेंड सुखाकर आसानी से डोरा पिरो लें।

१६०. यदि स्क्रू कसते समय पेचकस फिसल रही है तो उसके मुंह पर चाक घिस दें।

१६१. सफेद प्लास्टर के छेद को भरने के लिए जूते की सफेद पालिश, विम आदि पाउडर को काम में लाएं।

१६२. टेढ़ी मोमबत्ती को सीधा करने के लिए उसे पोलीथिन के बैग में रखकर उसका मुंह बंद कर दें और थोड़ी देर के लिए उस थैली को गर्म पानी में डाल दें। फिर जब तक मोमबत्ती गर्म हो तभी तक उसे मेज पर रखकर रोल कर दें। वह सीधी हो जायेगी।

१६३. गर्म पानी की नयी बोतल में पानी डालते समय थोड़ी ग्लिसरीन डाल दें। तली मजबूत रहेगी।

१६४. कांच के गिलास में गर्म दूध या चाय डालते समय यदि एक चम्मच रख दिया जाय तो गिलास टूटेगा नहीं।

१६५. थर्मस की गंध को दूर करने के लिए उसे छाछ से धोएं।

१६६. पत्थर के कोयले पर कपड़े धोने वाले सोडे को पानी में मिलाकर छिड़कने से कोयला अधिक जलता है।

१६७. बरसात के दिनों में पत्र डालने से पहले पते के ऊपर मोमबत्ती घिस दें। स्याही घुलेगी नहीं।

१६८. मिट्टी के तेल के कनस्तर को साफ करने के लिए उसमें थोड़ा कपूर डाल दें। फिर सोडा ऐश और गर्म पानी से धो दें।

१६९. कांच की चीज टूटने पर बारीक टुकड़ों को गीली रुई से उठाएं।

१७०. निब या सुई चलते-चलते रुक जाय तो उन्हें आग पर गर्म करके प्रयोग में लाएं।

१७१. मनीप्लांट के गमले में सब्जी के छिलके, चाय की बची पत्तियां डालने से पत्ते पुष्ट होते हैं।

१७२. फाउंटेन पेन के बाहरी खोके में यदि दरारें पड़ गयी हैं तो साधारण रबड़ के पिघले हुए रस को किसी पिन की सहायता से दरारों में भर दें। दरारें भर जायेंगी।

१७३. यदि स्क्रू ड्राइवर फिसल रहा हो तो जरा-सा चाक ब्लेड टिप पर लगा दें। फिसलना बंद हो जायेगा।

१७४. कूड़ा उठाने वाले पैन पर मोम की एक परत लगा देने से धूल उस पर चिपकती नहीं है।

१७५. स्पंज को काटकर उस पर यदि हाथ धोने का साबुन रखा जाय तो साबुन अधिक चलता है।

१७६. फर्श पर करने की पालिश को यदि हेनार्स की लकड़ी पर लगा दिया जाय तो हैंडर्स जल्दी घिसकने लगेंगे।

१७७. यदि कैंची की धार तेज करनी हो तो सैंड काटने चाहिए।

१७८. डाक टिकट को लिफाफे पर से उतारने के लिए, लिफाफे को अंदर

की ओर से थोड़ा गीला करें।

१७९. कोहनी पर बेबी आयल की मालिश प्रतिदिन करने से वे साफ रहती हैं।

१८०. प्रतिदिन रात को आलिव आयल से पैरों में तथा एड़ी में मालिश करके गर्म पानी से उन्हें धो लें। बिवाइयां नहीं पड़ेंगी।

१८१. शुद्ध घी या नारियल का तेल यदि कांसे की कटोरी पर लगाकर हर दिन-रात को पांव की तली पर मसला जाये तो दिमाग को तरावट पहुंचती है।

१८२. सप्ताह में एक खुराक कैस्टर आयल की लेने से पेट एवं शरीर की पूरी सफाई हो जाती है।

१८३. जरा-सी नीबू के रस में एक मुलायम कपड़े को भिगोकर, चमड़े के सूटकेस पर मलें। सूटकेस नया हो उठेगा।

१८४. छाते को साफ करने के लिए गर्म पानी में नौसादर मिलाकर धोएं। छाते चमक उठेंगे।

१८५. यदि आपके घर में कुआं हो तो रात को उसमें थोड़ा-सा पोटाशियम परमेगनेट डाल दें ताकि दूसरे दिन साफ पानी आपको मिले।

१८६. यदि कमरे में नीम की पत्ती या कपूर जला दिया जाय तो खटमलों से छुटकारा पाया जा सकता है।

१८७. गुलाब के फूलों को तरोताजा रखने के लिए गुलदस्ते में लगाने से पहले उनकी डंठलों को थोड़ा जला दें। फिर सजायें।

१८८. घर पर अच्छा गोंद बनाने के लिए मैदा और पानी को मिलाकर पेस्ट बना लें और थोड़ा-सा पका लें। लेई को गोंद की तरह काम में लें।

१८९. टरपेंटाइन और लिनसीड तेल समान मात्रा में मिलाकर फर्नीचर के लिए बढ़िया पालिश तैयार की जा सकती है।

१९०. बाथरूम में पड़े धब्बों को हटाने के लिए उसे चाक और अमोनिया के गाढ़े रसायन से धोएं। धब्बे, दाग नहीं रहेंगे।

१९१. बाहर जाते हुए गुसलखाने एवं शौचालय में ओडोनील रखकर जायें। दूषित हवा से बचाव होगा।

१९२. गर्म लोहे पर कपूर की दो टिकिया रखने से घर की मक्खियां गायब हो

जाती हैं। कपूर की गंध के कारण मक्खियां भाग जाती है।

१९३. मनीप्लांट आदि पौधों में पानी डालते समय जरा-सा सोहागा डाल दें। मनीप्लांट अधिक खिलेंगे।

१९४. प्याज की गंध यदि हाथ से जा नहीं रही हो तो सरसों की खली रगड़ें।

१९५. छतरी को इस्तेमाल करने से पहले उसके चारों ओर मोम का बारीक पाउडर मल दें। छतरी में छेद नहीं होंगे।

१९६. यदि आपको बहुत उबासियां आ रही हैं तो पिपरमिंट की गोलियां मुंह में रख लें।

१९७. रद्दी हुई छोटी बैटरी को फेंकें नहीं। उन्हें पर्दे के नीचे की ओर तुरपाई में डाल दें जिससे बैटरी के वजन के कारण पर्दे अच्छी तरह लटकते रहेंगे।

१९८. यदि आपको कैपसूल निगलने में परेशानी हो रही है तो आप पानी को मुंह में भर लें और सिर आगे की ओर झुका लें। इससे कैपसूल पीछे की ओर जायेगा और गले के नीचे आसानी से उतर जायेगा।

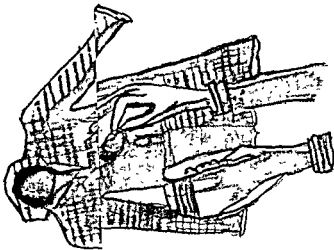
१९९. बिजली के करेंट से बचने के लिए फ्रिज के पास रबड़ क्लोथ बिछा दें।

२००. नमकदानी में चावल के कुछ दाने डाल देने से वह सीलता नहीं है।

२०१. थर्मस में यदि फफूंदी लगने लगी हो तो उसमें से बू आने लगती है। उसे गर्म पानी में सोडा डालकर धोकर सुखा लें।

२०२. तालों में कई बार बरसात के कारण जंग लग जाता है कपड़े में मिट्टी का तेल लगाकर तालों को अच्छी तरह तेल से गीला कर लें और थोड़ी देर के लिए वैसे ही छोड़ दें। फिर उन्हें सूखे कपड़े से पोंछ कर रख लें। जंग उतर जायेगा।

दाग-धब्बे

को धोने के लिए तीस ग्राम बोरेक्स को आधा

१. चाकलेट-जाम के दाग ाएं और धोएं। जो कपड़े धोये नहीं जा सकते,
लीटर गर्म पानी में भिग ा बोरेक्स के घोल में भिगोकर, दाग पर
उन्हें एक छोटा कपड़
स्पंज करें। स के घोल में भिगो दें, फिर धोएं। जो कपड़े

२. काफी और कोको बोरेक्स के घोल से स्पंज करें। फिर चिकनाई
घुल न सकें, उन्हें बो- प्रयोग करें।
उतारने वाले घोल को-सी अमोनिया डालकर उससे कपड़े धोएं।

३. बीयर गर्म पानी में थोड़स्पंज करें। फिर सूखे साबुन का बूरा मलें।
मिथिलेटेड स्पिरिट से साबुन के बूरे को साफ कर लें।
सूखने के बाद ब्रश सेाग को साबुन के गर्म पानी से धोएं।

४. काड लिवर तेल के लेटेड स्पिरिट में भिगोकर धोएं।

५. फूल और घास मिथि फल के दाग अमोनिया के ठंडे घोल से धोने

६. रेशमी कपड़ों पर पड़े हुए टी के तेल के दाग साबुन व पानी से धोने से
से साफ हो जाते हैं। मि
निकल जाते हैं। बुन व ठंडे पानी से धोना चाहिए।

७. चाय के कपड़ों को सा पोलियेस्टर कपड़ों पर से दाग हटाने के

८. सूती, रेशमी, टैरीलीन सी चौड़े बर्तन पर फैला दें। ऊपर से पीसा
लिए प्रभावित भाग को ि

हुआ सुहागा बुरककर गर्म पानी डालें।

९. दूध के दाग पर बोरेक्स और लक्स साबुन का बूरा छिड़कें और ऊपर से गर्म पानी डालें। फिर धीरे-धीरे मसलें और धो लें।

१०. खाने के दाग पर साबुन लगाएं और धोकर धूप में सुखाएं।

११. ताजे फलों के दाग प्राय: ठंडे पानी से साफ हो जाते हैं। उन्हें साबुन से कदापि नहीं धोना चाहिए अन्यथा दाग पक्के हो जाते हैं।

१२. पाउडर तुरंत लगा देने से रेशमी वस्त्रों पर लगा हुआ चिकनाई का दाग निकल जाता है।

१३. सूती कपड़ों से चिकनाई के दाग छुडाने के लिए कपड़े को वाशिंग सोडा तथा गर्म पानी से धोना चाहिए।

१४. फर्नीचर पर चिकनाई के दाग दूर करने के लिए पानी में थोडी-सी स्पिरिट डालकर कपड़े से पोंछ दें।

१५. सिल्क के कपडे पर से चिकनाई का दाग हटाने के लिए युक्लिप्टस का तेल काम में लें। एक साफ मुलायम कपड़े को तेल में भिगोकर दाग के चारों ओर गोलाई से तेल लगाते जायें। थोडी देर बाद गुनगुने पानी से धो ले।

१६. तारकोल: युक्लिप्टस के तेल से हट जायेगा।

१७. मोम: कपडे को दो ब्राउन पेपर के बीच में रखें और इस्त्री करें।

१८. तारकोल: थोडा-सा पेट्रोल लगाकर धीरे-धीरे रगडें।

१९. च्युइंगम के ऊपर बर्फ की थैली रखें और च्युइंगम को तोड़कर निकाल लें।

२०. पसीने के दाग: पहले कपड़े को सिरके में भिगो लें। फिर कुछ देर बाद पानी में धो ले।

२१. अंडे: नमक डालकर गर्म जल डालें।

२२. आयोडिन : हाइपो पाउडर को घोल कर लगायें।

२३. कपडों पर लगा हुआ कत्थे का दाग, कच्चे दूध, दही तथा मट्ठा लगाने से साफ हो जाता है।

२४. हरी मिर्च या प्याज पीसकर लगाने से भी कत्थे का दाग हट जाता है।

२५. खून : कपड़े को ठंडे पानी में नमक के घोल से धोना चाहिए।

२६. स्याही : नीली स्याही के दाग को कपड़े पर से छुड़ाने के लिए दाग पर नीबू और नमक लगाकर धूप में रख दें। थोडी देर बाद गर्म पानी और साबुन से धो दें।

२७. लाल स्याही के दाग छुड़ाने के लिए दाग पर अंडे की सफेद जर्दी लगाकर साबुन व पानी से धोना चाहिए।

२८. स्याही : कपड़ों पर पड़े पुराने स्याही के धब्बे को मिटाने के लिए उसपर उबले हुए चावलं मसलें और मांड से धो लें।

२९. स्याही : सरसों को पीसकर उसका लेप करें और आधा घंटे बाद ठंडे पानी से धो लें।

३०. स्याही : बाल पाइंट पेन का निशान स्पिरिट से साफ हो जाता है।

३१. चाय : आधे लीटर पानी में तीस ग्राम बोरेक्स मिलाकर कपड़े को उसमें भिगो दें। फिर थोड़ी देर बाद उसे साफ पानी से धो लें।

३२. आइसक्रीम : कपड़े को तुरंत गर्म पानी से निचोड़ लें। यदि फिर भी चिकनाई साफ न हो तो कार्बन टेहाक्लोराइड से साफ करें।

३३. लिपस्टिक : साधारणतया साबुन से साफ हो जाता है, अन्यथा थोड़ा-सा कार्बन टेट्रोक्लोराइड लगाएं।

३४. इस्त्री : यदि कपडे पर गर्म इस्त्री के दाग पड़ जायें तो मोटा पीसा हुआ नमक डाल दें। दाग छूट जायेगा। रेशमी कपडों पर ऐसा नहीं करना चाहिए।

३५. कालर पर पड़े हुए दागों को अमोनिया से रगड़कर धोना चाहिए।

३६. रजाई व गद्दे के दाग को हटाने के लिए पहले रजाई को धूप में डालें। फिर दाग पर कलफ का लेप गाढ़ा बनाकर लगाएं। सूखने पर रगड़कर उतार लें।

३७. कीचड़ : कपड़ों से कीचड़ के दाग छुड़ाने के लिए फिटकरी और टाटरी के पानी में रगड़कर कपड़े को धो लें।

३८. नील के दाग न पेड़ें, इसलिए नील देने से पहले पानी में एक चम्मच खाने का सोडा मिला लें।

३९. लिपस्टिक : ग्रीस की तरह लगाकर, ब्लीचिंग पाउडर से साफ करने से लिपस्टिक के दाग दूर हो जाते हैं।

४०. लकड़ी के फर्नीचर से काले धब्बे दूर करने के लिए रुई को स्पिरिट से भिगोकर साफ करें।

४१. जंग : पानी में सिरका डालकर कैंची, छुरी भिगो दें। दो घंटे बाद जंग छूट जायेगा।

४२. सिंथेटिक क्लिनर से शराब, स्पिरिट, चाय, कॉफी, कोको, दूध, फल आदि के दाग साफ हो जाते हैं।

४३. पेशाब के दाग मिटाने के लिए २५० ग्राम पानी में एक चम्मच अमोनिया डाल दें।

४४. कांसे पर पड़े दाग को सिरके से साफ करें।

४५. फर्नीचर पर पेंसिल के दाग पड़ने पर नीबू के रस से साफ कर ले।

४६. फर्नीचर पर स्याही के दाग छुड़ाने के लिए नमक का घोल बनाकर उसमें कपड़े भिगोकर साफ कर लें।

४७. कॉफी : पांच सौ ग्राम गर्म पानी में तीस ग्राम बोरेक्स मिलाकर उसमें कॉफी के निशान धो लें।

४८. चाय-कॉफी : दाग वाले भाग को एक रात ग्लिसरीन में डुबोकर रखें, फिर साबुन से धो लें।

४९. रोगन का गीला दाग तो तारपीन के तेल से साफ हो जायेगा, लेकिन यदि रोगन सूख गया है तो तारपीन के तेल में अमोनिया मिला लें। फलालेन के टुकड़े से धीरे-धीरे रगड़ने पर दाग दूर हो जायेगे।

५०. दवा का दाग : पहले कपड़े को आकजौलिक अमल में भिगो दें। फिर किट सुहागे के घोल से उसे हाथ से मलें।

५१. चाय : यदि सूती साड़ी पर चाय का दाग लग जाय तो एक केतली में पानी उबालें और धब्बे पड़े स्थान को केतली से आती हुई भाप के सामने रख दें। धब्बा मिट जायेगा।

५२. कपड़ो : मलमल, सूती, रेशमी या फलालेन के कपड़ों पर पड़े हुए धब्बा तारपीन का तेल लगाने से साफ हो जाते हैं।

५३. रंग का धब्बा सोडा सल्फ्यूरिक एसिड के घोल में कपड़े को बीस मिनट तक भिगोने से साफ हो जाता है। फिर साफ पानी से धो लें।

५४. बूट पालिश के धब्बे को दस-पंद्रह मिनट के लिए तारपीन के तेल में डुबाएं। फिर पानी से धोकर धूप में रख दें।

५५. पसीना के दाग के लिए ठंडे पानी में अमोनिया घोल लें और पसीने के धब्बे वाली जगह को उसमें डुबोकर, रगड़कर धो लें। फिर धूप में सुखा दें।

५६. लकड़ी पर चिकनाई के धब्बे पड़ जायें तो खाने का सोडा एक चम्मच चिकनाई वाली जगह पर रखें। फिर पांच मिनट बाद कपड़े से रगड़कर पोंछ लें।

५७. फलों का रस यदि कपड़े पर गिर जाये, तो उसे उसी समय गर्म पानी में धोकर, धब्बे पर नीबू निचोड़ दें और पानी से धो दें।

५८. फल का रस यदि सूती कपड़ों पर यह दाग पुराना हो जाये तो उनपर थोड़ा-सा नमक या बोरेक्स पाउडर रगड़कर उबलते हुए पानी से धो लें।

५९. आयोडिन के दाग नीबू रगड़ने से साफ हो जाते हैं।

६०. पसीने के दाग कपड़ों पर से छुड़ाने के लिए दाग को एक घंटे तक स्पिरिट में डुबोकर रखें। बाद मे साबुन और पानी मिले घोल में कुछ बूंदें अमोनिया की डालकर कपड़े को अच्छी तरह धो लें। सिरके में डालने से भी दाग साफ हो जाते हैं।

६१. दरी या चटाई पर पड़े हुए स्याही के दाग तुरंत सूखा नमक रगड़ने से साफ हो जाते हैं।

६२. फर्नीचर पर अक्सर शराब, बीयर आदि गिर जाते हैं। तुरंत हथेली से गिरी हुई शराब को साफ करके, सूखे नरम कपड़े से फर्नीचर का वह हिस्सा साफ कर दें।

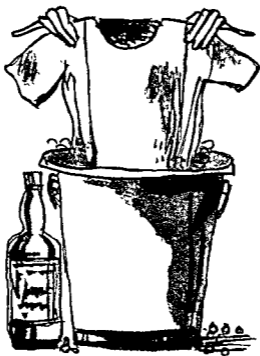
६३. पेंट आदि के छींटे को अलसी के तेल से साफ करें।

६४. यदि रेशमी और ऊनी वस्त्रों के कालर पर मैल जम गया है और वह साफ न हो तो उस स्थान पर अमोनिया लगाकर साफ किया जा सकता है।

६५. कत्था : धब्बा मिटाने के लिए उस स्थान पर दही मसलना चाहिए।
६६. जंग : धब्बे पर खट्टा दही, नीबू या सिरका रगड़ें।
६७. मोम : पहले धब्बे पर मैथीलेटिड स्पिरिट लगाकर उसे हल्का कर लें। फिर गर्म पानी से धो लें।
६८. तेल-मालिश धब्बे को एसिटोन से रगड़ें। फिर सोडियम हाइड्रोसल्फेट से ब्लीच कर दें। रेशमी वस्त्र पर यह प्रयोग नहीं करना चाहिए।
६९. फर्नीचर पर पड़े हुए सफेद दाग पर अलसी का तेल मलें, फिर वहीं कपूर का सत्त लगाएं। फिर दुबारा अलसी का तेल लगाएं। धीरे-धीरे दाग चला जायेगा।
७०. इस्त्री : प्रेस करते हुए यदि सफेद कपड़े पर दाग लग जाय तो पेराक्साइड में कपड़ा भिगोकर उससे पोंछ दें। फिर उसी जगह पर साफ कपड़ा रखकर प्रेस कर दें। दाग छूट जायेगा।
७१. कीचड़ : कपड़ों पर पड़े कीचड़ के दाग फिटकरी और टाटरी के पानी से रगड़कर धोने से साफ हो जाते हैं।
७२. स्याही : लाल या काली स्याही के दाग टमाटर के थोड़े-से रस से छूट जाते हैं। दाग पर एक मुलायम कपड़े से रस भरपूर मलें। फिर घंटे भर के लिए छोड़ दें। फिर कपड़े को धो डालें। दाग साफ हो जायेंगे।
७३. स्याही के दाग पर केले के छिलके का अंदर का भाग मसलने से दाग साफ हो जाते हैं।
७४. कसीदा किये हुए कपड़ों पर कालिख के दाग आसानी से नहीं छूटते हैं। बेंजाइन या कार्बन क्लोराइड को दाग पर लगाने से दाग आसानी से निकल जायेंगे।
७५. धातु की किसी भी वस्त्र से जंग के दाग छुड़ाने के लिए टाइप राइटर रबड़ उपयोगी सिद्ध होगा।
७६. चाय-कॉफी का दाग तुरंत साबुन से धोने से निकल जाता है। यदि दाग पुराना हो जाय तो उसपर चावल रगड़ना चाहिए। इससे दाग दूर हो जायेंगे।

७७. हल्दी का दाग स्पिरिट मलने से दूर हो जायेगा।

७८. टेरेलीन के कपड़े : यदि इन कपड़ों पर चिकनाई के धब्बे लग जायें, तो चाक पाउडर या शरीर पर लगाने वाला पाउडर छिड़क दें। फिर साबुन से धो डालें।

७९. सिल्क के कपड़े पर पड़े हुए किसी भी दाग को युक्लिप्टस के तेल से हटाया जा सकता है। साफ नर्म कपड़े पर तेल लगाकर दाग पर हल्के से मलें। फिर गुनगुने पानी से स्पंज भिगोकर उसे साफ कर लें।

चूहे, मक्खी, मच्छर, खटमल, चींटी

१. चींटियों के बिल के पास सुहागा पीसकर डाल दें। चींटियां नही आयेगी।
२. चीटियों के झुंड के बीच सरसो के तेल की कुछ बूंदें डाल दें, वे भाग जायेंगी।
३. जिस खाट में खटमल हों, उसपर काला कंबल बिछाकर सोने से खटमल नहीं काटते।
४. गर्म पानी में फिटकरी घोलकर छिड़काव करने से चारपाई पर खटमल नहीं होंगे।
५. चारपाई के चारो कोनों पर कपूर की पोटली लटकाने या टेशु के फूल या अजवायन रखने से खटमल मर जाते हैं।
६. रात को बल्ब के पास एक प्याज का छिलका सुई-धागे से बांध दे। मच्छर पास नहीं फटकेंगे।
७. मक्खियां भगाने के लिए लकड़ी के धधकते कोयले पर उबली चाय की पत्ती डाल दें।
८. गर्म लोहे पर कपूर की दो टिकियां रखने से घर की मक्खियां भाग जाती हैं।
९. गुड, आटा और बोरिक पाउडर को दूध के साथ मिलाकर छोटी-छोटी गोलियां बना ले। जगह-जगह इन्हें डाल दें। घर में तिलचट्टे नही होगे।

१०. बोरिक पाउडर में बराबर मात्रा में दूध और शक्कर मिलाकर फैला दें, कीडे मरने लगेंगे।

११. छिपकली पर फ्लिट कर दें बदबू के मारे छिपकली भाग जायेगी।

१२. बरसात के दिनों में फिटकरी के पानी से सारा मकान धो लें। कीड़े-मकोडे भाग जायेगे।

१३. सोते समय तारपीन की एक बूंद बिस्तर पर डाल देने से मच्छर नहीं आते हैं।

१४. चूहे के बिल के पास लाल मिर्च पीसकर बिखेर दें, तीन दिन में चूहे भाग जायेंगे।

१५. बिल में कांच के टूटे हुए टुकडे डाल दें। चूहे नहीं आयेंगे।

१६. बोरिक पाउडर छिडक देने से उस जगह पर काक्रोच नही आते हैं।

१७. बोरिक एसिड को आटे व गुड़ में मिलाकर, छोटी-छोटी गोलियां बनाकर काक्रोच के आसपास डाल दें, वे नहीं रहेगे।

१८. मक्खियों को भगाने के लिए एक प्याले पानी में कुछ बूंद यूडीकोलोन की डालकर रख दें।

१९. घर मे धनिया, तुलसी, पीपरमिन्ट के पौधे रखने से भी मक्खी-मच्छर कम आते हैं।

२०. धधकते कोयले पर नीम की कुछ पत्तियां डाल देने से, उसके धुएं से मक्खी-मच्छर भाग जाते हैं।

२१. फर्श पर मिट्‌टी के तेल-मिले पानी से पोचा देने से मक्खियां पास नहीं फटकेंगी।

२२. बिस्तर के चारों ओर प्याज का रस छिडकने से मच्छर कम आते हैं।

२३. चूने का क्लोराइड घर में छिडकने से चूहे भाग जाते हैं।

२४. प्यालों में पानी भरकर उसमें मिट्‌टी का तेल डालकर रख दें, चीटियां नहीं आयेंगी।

२५. कपड़ों को खराब करने वाले कीड़े, तिलचट्‌टे बोरेक्स और फिटकरी मिलाकर डाल देने से भाग जाते हैं।

२६. अलमारियों में अखबारी कागज बिछाने से भी कीड़े कम हो जाते हैं। क्योंकि अखबारी स्याही की गंध वे कम पसंद करते हैं।

२७. दीमक के छेदों के पास पिसी गोल मिर्च डाल देने से दीमक कम हो जाती है।

२८. सोडा बाई कार्ब, पिसी फिटकरी को सरसों के तेल में मिलाकर उसे दीमक वाली जगह पर डालने से वे भाग जाती हैं।

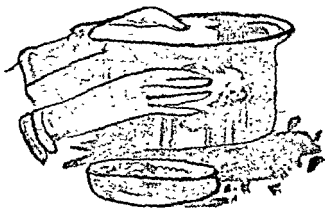
२९. बची हुई चाय की पत्ती को अंगीठी में डाल दें। मक्खियां भाग जायेंगी।

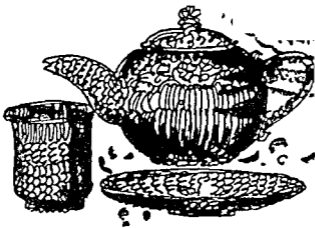
३०. बरसात के दिनों में रात को सोते समय शुद्ध सरसों का तेल शरीर पर मल लें। मच्छर नहीं काटेंगे।

३१. मक्खियों को भगाने के लिए फर्श पर पोचा लगाते समय, नमक या चूना-मिला पानी काम में लें।

३२. एक चम्मच मलाई में आधा चम्मच काली मिर्च भरकर वह बर्तन उस जगह पर रख दें जहां मक्खियां ज्यादा हैं। सारी मक्खियां भाग जायेंगी।

प्लास्टिक, अल्युमिनियम और स्टील

१. प्लास्टिक की बाल्टियों को साबुन और मिट्टी के तेल से रगड़कर साफ करें।
२. विम, नमक और मिट्टी के तेल की बराबर मात्रा मिलाकर पेस्ट बना लें। किसी खुरदुरे तौलिये से यह पेस्ट बाल्टियों के अंदर और बाहर लगाकर पांच मिनट छोड़ दें, फिर दूसरे सूखे तौलिये से रगड़कर पोंछ दें। चमक उठेगी।
३. प्लास्टिक के फर्नीचर को साबुन के पानी के घोल में कपड़ा भिगोकर उससे साफ करें।
४. अल्युमिनियम के बर्तन नीबू से साफ हो जाते हैं।
५. स्टील के बर्तन को चमकाने के लिए प्याज का रस और सिरके से साफ करें।
६. बर्तनों पर पड़े हुए काले दाग नमक से रगड़ देने से साफ हो जाते हैं।
७. चिकनाई लगे हुए बर्तनों में दो-तीन बूंदें सिरका डालकर उन्हें साफ कर लें।
८. तेल के कनस्तर आदि गर्म पानी में कपूर डालकर या सोडे के पानी से धोने से साफ हो जाते हैं।

पीतल के बर्तन

१. पीतल के बर्तनों को नीबू को काटकर उसपर नमक लगाकर उससे साफ करें।
२. धब्बे पड़ी पीतल की वस्तुओं को दो घंटे यदि सिरके मिले पानी में भिगो दिये जायें तो वे नयी की तरह हो उठेंगी।
३. यदि किसी बर्तन से प्याज की गंध नहीं जा रही है तो उस बर्तन को नमक लगे पानी से साफ करें, गंध नहीं रहेगी।
४. राख को छानकर इसमें तारपीन का तेल मिला लें। इससे मांजने से बर्तन चमक उठेंगे।
५. तांबे व पीतल के बर्तनों को भीगे हुए इमली के गूदे से रगड़कर दस मिनट तक रहने दें। फिर ठंडे पानी से धो लें।
६. तांबे के बर्तनों को नीबू के छिलके से रगडने के बाद उन्हें गर्म पानी से साफ कर दें।
७. पीतल और स्टील के बर्तनों की चिकनाई दूर करने के लिए थोड़ा-सा बेसन डालकर रगड़ दें।
८. आलू के छिलकों से पीतल के बर्तन रगड़ें तो चमकने लगेंगे।
९. टाइल्स : थोड़े से पानी में दो-चार बूंदें नीबू की डालकर उससे टाइल्स को साफ कर लें। चमक उठेंगी।

सोने-चांदी के जेवर व बर्तन

१. सोने के जेवर मैले होने पर गर्म पानी में साबुन डालकर कुछ बूंदें अमोनिया की डालें और किसी बर्तन में उबाल लें। दो-तीन उबाल आ जाने पर उतारकर ब्रश से साफ करके ठंडे पानी से धोकर पोंछ लें।
२. चावल के पानी में अपने सोने-चांदी के जेवर घंटे भर के लिए डाल दें। फिर ब्रश से रगड़कर साफ कर लें। चमक उठेगा।
३. आलू के उबले हुए पानी में यदि चांदी की चीजें डालकर दुबारा उबाल ली जायें तो बर्तन चमकने लगते हैं।
४. खट्टे दही में कुछ घंटे चांदी के बर्तन पड़े रहने के बाद इन्हें धोया जाये तो चमकने लगते हैं।
५. चांदी के बर्तन को कालेपन से बचाने के लिए उनमें थोड़ी-सी फिटकरी रख देनी चाहिए।
६. चांदी की चीजों को सूखे आटे में रखने से वे स्याह नहीं पड़तीं।
७. स्टील के बर्तन में चमक लाने के लिए प्याज का रस व सिरका मिलाकर साफ करें।
८. एक लीटर खौलते पानी में चार चम्मच धोने का सोडा और थोड़ी-सी एल्युमिनियम की पन्नी किसी चीनी मिट्टी के बर्तन में मिलाएं। फिर

इसमें चांदी के बर्तन डुबोकर रख दें जब तक कि धब्बा दूर न हो जाये। फिर साफ पानी से धो लें और मुलायम कपड़े से पोंछ लें।

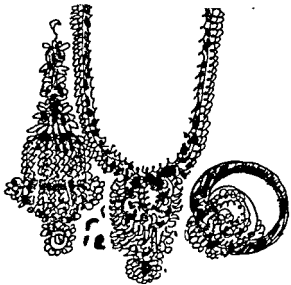
९. चांदी के बर्तन को कालगेट टूथ पाउडर से साफ करें, चमक उठेंगे।

१०. चांदी के बर्तनों को चूने का लेप करके रख दें, फिर ब्रश से साफ कर दें।

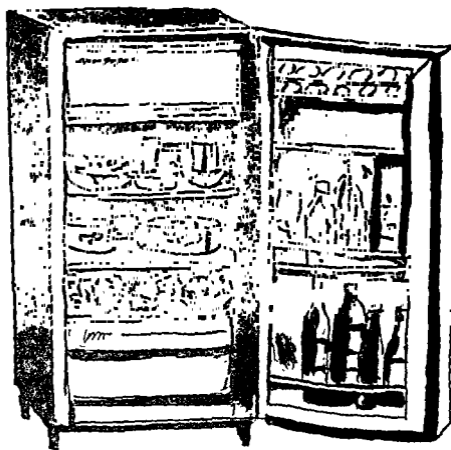
११. चांदी के बर्तनों को चमकाने के लिए रीठे के छिलके उबालकर उस पानी से उन्हें साफ करें।

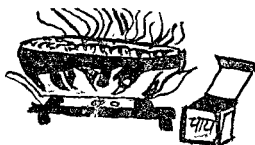
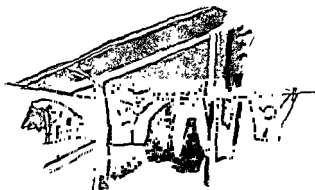
१२. यदि पानी में जरा-सा दूध मिलाकर चांदी की किसी चीज को साफ किया जाय तो वह ज्यादा चमकेगी।

१३. सोने के जेवरों को साफ करने के लिए पहले फिटकरी के पानी में डालकर उन्हें आग पर चढ़ा लें। फिर उतारकर इमली की खटाई से धो लें। जेवर साफ हो जायेंगे।

१४. यदि चांदी के बर्तनों पर अंडे के दाग लग जायें तो नमक को जरा गीला करके उसपर मल दें। रगड़कर फिर साफ कर लें।

फ्रिज

१. फ्रिज के बुरे गंध को दूर करने के लिए एक छिले हुए आलू को उसमें रख दें। आलू गंध सोख लेगा।
२. फ्रिज में यदि बदबू आने लगे तो उसमें कुछ लकड़ी के कोयले रख देने चाहिए। बदबू दूर हो जायेगी।
३. निचुड़े हुए नीबू के छिलकों को फ्रिज के अंदर रख देने से भीतर की गंध दूर हो जायेगी।
४. फ्रिज को सप्ताह में एक बार जरूर डिफ्रोस्ट करना चाहिए।
५. फ्रिज को कभी विम या सोडे से ना धोयें, चमक चली जाती है।
६. फ्रिज को बंद करके एक कटोरा गर्म पानी, बर्फ के खाने में रख दें। बर्फ की पर्तें जल्दी छूट जायेंगी।
७. फ्रिज में रखने वाली किसी भी मीठी चीज में चीनी जरा-सी ज्यादा डालें, अन्यथा वह फीकी हो जायेगी।
८. फ्रिज पर कभी-कभी मोटर की पालिश करने से वह चमक उठता है।
९. खाने का सोडा किसी शीशी में रखकर शीशी का ढक्कन खुला छोड दें और उसे फ्रिज में रख दें। फ्रिज में गंध नही रहेगी।

१०. दुर्गंध दूर करने के लिए फ्रिज में पुदीने की गड्डी रख दें।
११. साबुन के पानी या खाने वाले सोडे का पानी लेकर फ्रिज के बाहरी हिस्से को साफ करना चाहिए।
१२. कटी प्याज, पुरानी मलाई आदि फ्रिज में न रखें, गंध फैल जायेगी।

शीशों के लिए

१. चार किलो पानी में सवा सौ ग्राम मिट्टी का तेल डाले और कांच धोएं।
२. उबलते हुए पानी में चाय की पत्ती डाले और भीगने दे। घंटे भर बाद शीशे साफ करें तो मक्खियां नहीं बैठेंगी।
३. कांच पर चूना लगाकर उसे धोने से चमक आ जायेगी।
४. सादे कागज को पानी में भिगोकर शीशे पर रगडें और फिर सूखे कपडे से रगड़ें।
५. स्पिरिट और पैराफिन को बराबर मात्रा में लेकर मिश्रण बनाएं और किसी मुलायम कपड़े से लगाकर शीशे को चमकाएं।
६. समुद्री फेन भी शीशे पर मल कर उसे साफ किया जाता है।
७. शीशे पर दो-चार बूंदें सरसों के तेल की छिड़ककर फिर कपडे से उसे साफ करें तो शीशा चमक उठेगा।

धुलाई-सिलाई: सूती व रेशमी कपड़े

१. जगमग सफेदी के लिए टीनापाल की जगह पानी में एक चम्मच सिरका मिलाएं।
२. नील देने से पहले उसमें थोड़ा-सा सोडा मिला दें। कपड़ों पर नील के धब्बे नहीं पड़ेंगे।
३. सफेद रेशमी वस्त्रों को छाया में सुखाने से वे पीले भी नहीं पडते और रेशम का तार कमजोर भी नहीं होता।
४. साडियों में सीलन न आये, इसलिए हर साड़ी पर कागज की एक परत रखकर दूसरी साड़ी रखे।
५. फ्राक की पुरानी सीवन यदि दिखायी देती है तो उस पर डबलरोटी का टुकड़ा रगड़ने से पुरानी सीवन मिट जायेगी।
६. सुई में धागा डालने से पहले, तागे के सिरे को तेल वार्निश में भिगोकर, एक सेकेंड में सुखा लें। फिर तागा सुई में डालें।
७. सुई से धागों में पिरोकर बटनों की माला बनाकर रख लें। बटन खोयेंगे नहीं।
८. एक किलो पानी में एक चम्मच ग्लिसरीन डालकर रेशमी कपड़ों को आखिर में धोएं। ये चमकदार और मुलायम बने रहेंगे।
९. प्लास्टिक की बुनाई करने वाली सलाइयां अगर टेढ़ी हो जायें तो उन्हें गर्म पानी में एक-दो मिनट छोड दें और फिर सीधा कर लें।

१०. मशीन से सिलाई करते समय यदि तेल लग जाये तो कपडे पर टेलकम पाउडर छिड़क दें और फिर झाड़ दें।

११. कपड़े रखने के बक्स में यदि एक-दो बूंद तारपीन के तेल की डाल दें तो कीड़े लगने का भय नहीं रहता।

१२. फुलालेन के कपड़ों को धोने से पहले एक घंटे तक ठंडे पानी में रखें, फिर धोएं, कपड़े सिकुड़ेंगे भी नहीं, फैलेंगे भी नहीं।

१३. रेशम के कपड़ों की चमक कायम रखने के लिए उन्हें उल्टी तरफ से इस्त्री करनी चाहिए। इस्त्री सूती कपडों के मुकाबले कम गर्म होनी चाहिए।

१४. नये रेशमी मोजे यदि पहनने से पहले, खूब गर्म पानी में धो लिये जायें तो उनके ढीले होने की संभावना कम हो जाती है।

१५. मोजों को धोने के बाद उल्टा लटका देने से उनका रूपाकार नहीं बदलता है।

१६. गहरे रंग के ब्लाउज पर यदि कलफ लगाना है तो ब्लाउज को उल्टा करके कलफ लगाएं, इससे सीधी तरफ दाग नही आयेंगे।

१७. जिस पानी में आलू उबाले गये हों, उस पानी में काले रंग का रेशमी कपड़ा धोया जाये तो चमकीला हो जाता है।

१८. नये मोजों को पहनने से पहले रात-भर नमक के पानी में भिगोकर रखें, फिर धोकर पहनें। मोजे अधिक चलेंगे।

१९. भारी जरी की साड़ियों को कीड़ों से बचाने के लिए नीम की सूखी पत्ती एवं लौंग को एक कपड़े में बाधकर संदूक में बंद कर दें। जरा भी काली नहीं पडेगी और न ही कीड़े लगेंगे।

२०. गंदे कपड़ों को किसी बड़े बर्तन में पानी और सोडा डालकर भिगोकर आग पर चढ़ा दें। कुछ देर बाद आग से उतारकर ठंडा होने दें। फिर हाथों से मसलकर धो लें, कपड़े साफ हो जायेंगे।

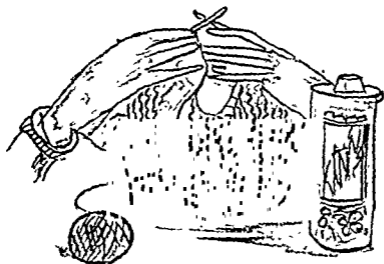
२१. बहुत गंदे और मैले कपडों को धोने के लिए एक बर्तन में कपड़े भिगो दें। उसमे दो औस तारपीन का तेल और थोड़ा-सा साबुन मिला दें। फिर घंटे भर बाद हाथों से मसल-मसलकर धो लें, कपडे साफ-सुथरे हो जायेंगे।

२२. कालर, बांह आदि स्थानो पर जहां मैल अधिक जमा होता है, थोड़ा-सा नौसादर भिगोकर रगड़ दें। मैल उतर जायेगा।

२३. यदि धोने या प्रेस करने से आपकी कमीज पर थोड़ा-सा धब्बा लग जाये तो उसपर जैतून का तेल लगाना चाहिए और फिर कपडे से उसे पोंछ दे, धब्बा मिट जायेगा।

२४. सूती चादरों को सलवटों से बचाने के लिए यदि उनपर मांड लगा दिया जाये तो चादर साफ भी रहती है और सलवट भी कम पडती हैं।

२५. गहरे रग के कपडों पर मांड के धब्बे नजर आने लगते हैं। यदि मांड मे थोडी अधिक मात्रा मे नील डाल दें तो धब्बे नहीं पड़ेगे।

२६. बच्चो की बीमारी के दिनों में पानी में दो बूंद युकलिप्टस का तेल डालकर कपड़े धोएं। इन्फेक्शन का भय कम हो जाता है।

धुलाई-सिलाई: ऊनी कपड़े

१. पुरानी ऊन को धोना हो तो पानी में एक चम्मच छोटा ग्लिसरीन मिला दें। ऊन सिकुडेगी नही।
२. स्वेटर को धोकर हमेशा उल्टा सुखाना चाहिए। सीधा सुखाने से वह कम दिन चलता है, साथ ही उसका रंग भी फीका पड जाता है।
३. सफेद ऊन को बुनते समय हथेली और सलाइयों पर थोडा-सा टैलकम पाउडर छिडक लें। ऊन मैली नही होगी।
४. ऊनी कपडो को धोते समय, पानी में थोडा नौसादर डाल दे। वे चमक उठेगे।
५. ऊनी कबल धोते समय, पानी में एक बडा चम्मच ग्लिसरीन मिला लें। कंबल मुलायम बना रहेगा।
६. गर्म कपडों को रखते समय, संदूक में अखबार का कागज बिछा दें। अखबारी स्याही के कारण कीड़े नहीं पडेगे।
७. सफेद ऊनी कपडे धोते समय, नीबू की कुछ बूदें पानी में निचोड़ दें। कपड़े जल्दी पीले नहीं पड़ेंगे।
८. ऊन की बुनाई करने से पहले, ऊन को एक थैले में रख लें। अब एक बर्तन में पानी उबाले और उसके ऊपर दस मिनट तक उस थैले को लटका दे। ऊन धुलने पर जुडेगी नहीं।

९. सुई को ऊनी कपड़े में ढककर रखें तो जंग लगने का डर नहीं रहता।

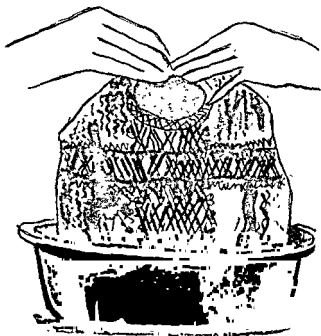
१०. यदि ऊन की रंगाई करनी है तो पानी में थोड़ी-सी फिटकरी मिला ले। ऊन सिकुड़ेगी नहीं।

११. यदि ऊन जुड़ गयी हो तो थोड़ा खट्टा दही लेकर ऊन को उसमें भिगो दें। ऊन खुल जायेगी।

१२. स्वेटर को धोने से पहले नमक के पानी में भिगो दें। स्वेटर की ऊन नहीं जुड़ेगी।

१३. ऊनी कपड़ा धोने से पहले साबुन के पानी में थोड़ी-सी फिटकरी पीसकर मिला दें। न तो कपड़े सिकुड़ेंगे और न ही उनका रंग उतरेगा।

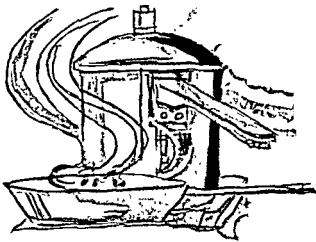
१४. ऊनी कपड़े भी नौसादर मिले पानी से धोने से साफ हो जाते हैं।

१५. गंदे कंबलों को भी नौसादर मिले पानी में भिगोकर, कुछ देर बाद निकालकर साफ पानी से धोकर सुखा लें। फिर कंबलों को डंडे से पीटकर तह लगा ले वे साफ हो जायेंगे।

जूते-पालिश

१. बच्चों के नये जूते के तले में स्किटिंग प्लास्टर की एक पट्टी लगा देने से फिसलकर गिरने का डर नहीं रहता।
२. नये जूतों पर नीबू का रस रगड़ने के बाद उन्हें धूप में सुखा दें। फिर पालिश करें, चमक आ जायेगी।
३. जूता या चप्पल जब बरसात में भीगकर कड़े हो जायें, तो उनपर वैसलीन चुपड़ दें। नर्म हो जायेंगे।
४. जूतों में रद्दी कागज भरकर रख दें, नर्म हो जायेगे।
५. रबड़ के जूतों पर गहरे दाग पड़ जायें तो साफ ऊनी कपड़े को दूध में भिगोकर दाग पर रगड़ें। फिर साफ सूखे ब्रश से उन्हें झाड़ दे।
६. चप्पल की एड़ियों को टिकाऊ रखने के लिए उन्हें सरसों के तेल मे भिगोकर कुछ दिनों के लिए सूखने को रख दे।
७. जूते की पालिश सूख जाने पर उसमें कुछ बूंदें मिट्टी के तेल की डाल दें।
८. पानी में भीगे, ऐंठे हुए जूतों पर यदि मिट्टी का तेल लगा दिया जाये तो वे मुलायम हो जाते हैं।
९. बच्चों के जूतों पर सप्ताह में एक बार तनिक-सी ग्लिसरीन लगा दी जाये तो वे मजबूत बने रहते हैं और अधिक चलते हैं।

१०. बैबी आयल एक अच्छा शू-कंडीशनर माना जाता है। जूतों पर पहले थोड़ा-सा बैबी आयल मलकर फिर नर्म कपड़ों से रगड़कर पोंछना चाहिए।
११. चमड़े का जूता खराब होकर भद्दा दिखने लगे तो पालिश से पहले उसके ऊपर आलू काटकर रगड़ दीजिए। फिर पालिश करें, वे चमक उठेंगे।
१२. जूते की पालिश सूखने पर उसमें सिरके की दो-चार बूंदें डाल दें, फिर मुलायम हो जायेगी।
१३. सख्त जूतों पर सरसों का तेल रगड़कर धूप में रखने से उनमें चमक आ जाती है। फिर उन्हें प्लास्टिक की थैली में लपेटकर रख दें।
१४. यदि सेंडिल-जूता आदि काटता है तो उसके भीतर सूखा साबुन रगड़ दें। इससे जूता नर्म हो जायेगा। साबुन रगड़ने की जगह जरा-सी रुई जरूर रख दें।
१५. जूतों पर नीबू का रस लगाने से ये चमक उठते हैं।
१६. यदि ब्राउन रंग के आपके जूते बदरंग हो गये हैं तो रात को उनपर टिंचर आयोडिन मल दें, सुबह साधारण जूतों की तरह साफ कर लें। चमक उठेंगे।
१७. बदरंग हुए ब्राउन जूतों पर केले के छिलके का अंदर का भाग मसल दें। फिर जूतों को सूखने दें। तत्पश्चात् पालिश कर दें।
१८. स्वेड के जूतों के लिए सैंड पेपर या रबड़ का ब्रश अच्छा रहता है। उससे धब्बे साफ हो जाते हैं।
१९. बच्चों के जूते यदि खराब हो गये हों और उनपर अच्छी तरह पालिश नहीं चढ़ता हो तो आलू को उनपर रगड़ें और सूखने दें। फिर पालिश करें। जूते चमकने लगेंगे।
२०. कपड़े के जूतों पर तारपीन का तेल रगड़ देने से ये साफ हो जाते हैं।

खंड दो

रसोई के झरोखे से...

रसोई-व्यवस्थाः महत्त्वपूर्ण नुस्खे

१. कांजी की पकौड़ी खट्टी करने के लिए दाल या बेसन की पकौडियां भी डाल दें।
२. जलते स्टोव पर अगर कोई चीज गिर जाये तो स्टोव पर थोड़ा-सा नमक छिटक दें। धुआं भी नहीं उठेगा और बदबू भी नहीं आयेगी।
३. प्रेशर कुकर में भोजन बनाते समय नीबू का छिलका डाल दें। कुकर का अंदर का भाग व रैक काला नहीं होगा।
४. रोटी बनाने के बाद तवे पर थोडा-सा नीबू लगा देने से तवा साफ हो जाता है।
५. लोहे की कडाही या तवा साफ करने के बाद तेल का हाथ लगा देने से जंग नहीं लगता।
६. तलने से पहले फ्राइंगपैन पर थोडा-सा तेल चुपड़ दें। तेल नहीं चिपकेगा।
७. यदि बर्तनों से प्याज की बू आ रही है तो नमक मिले पानी से बर्तन धोयें।
८. यदि गैस लाइन लीक रही हो तो पूरे पाइप पर साबुन के झाग लगा दें। जहां पर लीकेज होगा, साबुन के बुलबुले निकलने लगेंगे।
९. मीठे नीम के पत्ते की कढ़ी, सब्जी, पोई आदि में छौंक के साथ डालने

पर भोजन का स्वाद बढ़ाती है।

१०. मूंगफली के दानों को भूनने से पहले उनपर थोड़ा-सा गर्म पानी डाल दें, वे खस्ता और हल्की हो उठेंगी।

११. फ्राइंग पैन में थोडा-सा नमक छिडकने से तेल-घी आदि तले पर नहीं चिपकते।

१२. जलती हुई सिगडी पर संतरे के छिलके डाल दें, घर एक ताजी खुशबू से भर जायेगा।

१३. रसोई के कूडेदान को साफ करके सप्ताह में एक दिन उसके अंदर नीबू या ग्रेप फ्रूट का छिलका रगड दें, बदबू दूर हो जायेगी।

१४. पुराने पापडों को फेंकें नहीं। बर्तन में पानी उबाल कर, पापड के टुकडे डालकर तीन-चार मिनट में उतार लें। फिर छलनी से छान ले। अब राई का छौंक डालकर सूखी सब्जी बना लें। दही और मसाला डालकर रसेदार सब्जी या रायता भी बना सकती हैं।

१५. यदि पापडों को बेलते समय तेल की जगह घी लगाकर बेलें तो पापड काले नहीं पडेंगे। इन पापडों को तलने से तेल भी काला नही पड़ता।

१६. रसोई में काम करते समय यदि हाथ जल जाये तो नमक का गाढ़ा घोल बनाकर लेप लगा ले। छाले नहीं पडेंगे।

१७. पानी को अधिक देर तक गर्म रखने के लिए उसमे नमक मिला दें।

१८. कभी-कभी नीबू के रस की एक-दो बूदों की जरूरत होती है। उसे काटने के बजाय, कांटे से एक सुराख करके रस की दो बूद लेना ज्यादा आसान होता है।

१९. यदि रसोई गुसलखाने का सफेद पत्थर गंदा हो गया है तो उस पर नीबू का रस मलकर १०-१५ मिनट बाद धो लें, पत्थर चमक जायेगा।

२०. यदि केतली के नीचे काकी का मैट लगा दिया जाय तो उसे कही भी रक्खा जा सकता है। गर्म चाय के धब्बे पडने का डर नहीं रहता।

२१. यदि प्रेशर कुकर काला पडने लगे तो निचुडे हुए नीबू के चार-पांच

छिलके उसमें डालकर उबाल लें। ठीक हो जायेगा।

२२. कडाही से चिकनाई दूर करने के लिए कडाही को सूखी डबलरोटी के टुकडे से रगडे।

२३. तुलसी के पत्ते से भी कीड़े मरते हैं।

२४. किसी भी वस्तु को निकालते समय उसमें गीले हाथ न डालें। सूखे चम्मच से निकाले। अन्यथा वह वस्तु गीलेपन के कारण गुठले की तरह सख्त हो जायेगी और जल्दी खराब हो जायेगी। कीडे पडने का डर भी रहता है।

२५. यदि थर्मस में बू आने लगे तो उसे दूर करने के लिए दो चम्मच सिरका डालकर रख दे। फिर उसे खाली करके साफ पानी से धो लें।

२६. यदि किसी चीज में नमक अधिक पड जाय तो उसमें एक चम्मच चीनी, थोडा-सा टमाटर या नीबू का रस या उबाली हुई थोड़ी-सी चने की दाल डाल दें।

२७. चाकू से न काटकर यदि साग-सब्जी को हाथ से तोडा जाय तो वह ज्यादा स्वादिष्ट बनती है।

२८. यदि गैस कुकर को साफ करके, उसकी लोहे की प्लेट को जैतून के तेल या किसी और तेल से साफ कर लिया जाय तो उसमें जंग नही लगता है।

२९. गुलाब की पंखुरी को फेंकें नहीं। इन्हे उबाल कर, पानी को कपडे से छान लें। ठंडा होने पर एक शीशी में एक चम्मच ओडी-कोलोन डाल दें। एस्ट्रीजेट लोशन घर पर ही तैयार हो जायेगा।

३०. जब दही जमाएं तो बर्तन के चारों ओर फिटकरी का जरा-सा चूरा लगा दे। दही खूब गाढा जमेगा। फिटकरी में दही को गाढा करने की क्षमता है।

३१. कनस्तर में बिस्कुट, बेसन मठरी रखते समय नीचे तली मे पोलीथिन की बेकार थैली या अखबारी कागज बिछा दे। चीजें खराब होने का डर कम होगा।

३२. तिल, खसखस आदि चीजों को रखने से पहले हल्का-सा भून लेना चाहिए।

३३. यदि शहद की बोतल में दाने पड गये हैं तो थोड़ी देर के लिए आप उस बोतल को गर्म पानी में रख दे।

३४. यदि मकई का आटा गूंधते समय पानी की जगह चावल का मांड़ डाल दिया जाय तो रोटी मीठी और नरम बनेगी।

३५. यदि आपके हाथ में रंग लग गया है तो पकाने वाला तेल जरा-सा लेकर हाथ में चुपड़े, रगडे और साबुन से हाथ धो लें। रंग छूट जायेगा।

३६. यदि बोतल से सलाद ड्रेसिंग की आखिरी बूंद तक निकालनी है तो गुनगुने पानी में कुछ मिनटों के लिए बोतल को रख दें। फिर उंडेलें।

३७. प्याज काटने के कारण हाथों से यदि बदबू आ रही है तो निचुडे हुए नीबू को हाथ पर मलें और हाथ धो लें। बदबू दूर हो जायेगी।

३८. आलू के छिलकों को हाथ पर रगडने से प्याज की बदबू दूर हो जाती है।

३९. स्पेगेटी, मैकरोनी, न्युड्लस को उबालते समय पानी में थोडा-सा तेल जरूर डाल देना चाहिए। इससे जरूरत से अधिक उबलेगी नहीं ये चीजें।

४०. इनेमेल के रसोई के बर्तनों पर यदि जलने के दाग पड़ जाते हैं तो उन्हें साफ करने के लिए जले हुए स्थान पर सिरका लेकर कपडे से रगड़े और जरा-जरा-सा नमक छिडकते जायें। रात भर सिरके को उस बर्तन मे डालकर छोड़ा भी जा सकता है सुबह साफ कर लें।

४१. धब्बों से मद्दे हुए प्रेशर कुकर खूब पानी भरकर, थोडा सिरका मिलाकर पांच मिनट उबाल लें। प्रेशर कुकर बिल्कुल साफ हो जायेगा।

४२. रोटियां बन जाने के बाद तवा कई बार बहुत काला पड जाता है। यदि उस पर इमली का गाढा घोल डाल दें तो तवे का कालापन तुरंत दूर हो जायेगा।

४३. पोलीथिन के बैग को दो ओर से काटकर पापड़ की लोई को बीच मे रख कर ऊपर से वापस पोलीथिन लगाकर बेलें तो पापड आसानी से बिलेगे।

४४. प्याज में डाले हुए बचे सिरके को मेयोनीज बनाने के काम में लें। आलू के सलाद पर यह डाला जा सकता है।

४५. किसी बहुत पतले मुंह की बोतल में यदि कुछ डालना हो तो आइसिंग की नली का प्रयोग करें।

४६. तलने से पहले फ्राइंगपैन में थोड़ा-सा नमक छिड़क दें। घी या तेल चिपकेगा नहीं और साफ भी जल्दी हो जायेगा।

४७. दही जमाने वाला दूध न बहुत गर्म होना चाहिए न बहुत ठंडा। जरा-सी चीनी एवं जरा-सा नमक दूध में मिलाकर अच्छी तरह चला लें। फिर जामन देकर ढककर रख दें। दही जल्दी जम जायेगा।

गेहूं, चावल, अनाज, रोटियां

१. गेहूं के आटे के साथ थोड़ा-सा चावल का आटा मिलाकर फिर रोटियां बनाने से वे हल्की और जल्दी पचने वाली बनेंगी।
२. चावलों को उबालते समय, उनमें एक चम्मच नीबू का रस डाल देने से चावलों में निखार आ जाता है।
३. मीठे चावल बनाते समय कुछ बूंदे नीबू के रस की डाल दे तो चावल खिल जायेंगे।
४. बासी रोटी को ठंडे पानी मे भिगो कर चूल्हे पर पकाएं। नमी के कारण बिल्कुल ताजी रोटी का स्वाद देगी।
५. गेहूं में मेथी के कुछ सूखे पत्ते डाल दें। गेहूं कई दिनों तक चलेगा।
६. रोटियों को अधिक मुलायम और स्वादिष्ट बनाने के लिए आटे को गर्म पानी में गूंधे।
७. परांठों को दो-तीन दिन चलाने के लिए आटे में पानी की जगह दूध से गूंधें।
८. चावलों को कीड़ों से बचाने के लिए दीवार पर पोतने वाला चूना चावलो में मिला दें।
९. बचे हुए आटे को पोलीथिन के बैग में डालकर फ्रिज मे रख दे। जब जरूरत हो थैली को पंद्रह मिनट पहले पानी में रख दें। आटा ठीक

रहता है।

१०. पूड़ियों के आटे के साथ एक-दो अरवी उबालकर, पीस कर डाल देने से वे करारी बनती हैं।

११. सस्ते चावल की इडली बनानी हो तो चावल को गर्म पानी में भिगोएं। इडली नर्म बनेगी।

१२. गेहूं को कीड़ों से बचाने के लिए एक तोला पारे का मिट्टी में मिलाकर टिक्की बना लें। फिर सूख जाने पर बोरे में डाल दें।

१३. चावल के डिब्बे में सेंधा नमक डालकर रखें तो कीडे नहीं पडेगे।

१४. गर्मियों में आटा गूंधने के बाद घी या तेल का हाथ लगाकर गीले कपड़े से ढक दें। आटा सूखेगा नहीं।

१५. चावल के पानी को दाल में डालने से दाल का स्वाद बढ़ जाता है।

१६. बर्तन में रोटियां रखकर यदि बर्तन का मुंह गीले कपड़े से ढक दिया जाये तो रोटियां मुलायम रहती हैं।

१७. गेहूं को उसके तिनकों और भूसों के साथ बोरी में रखना चाहिए। जब पिसवाना हो तो एक कनस्तर में निकाल कर धुलवा लें। फिर सुखा कर चुन लें। तिनकों और भूसे के कारण कीड़े जल्दी से नहीं लगते।

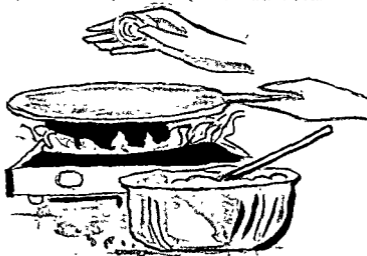
१८. पुलाव बनाते समय हींग के साथ लौंग, तेजपत्ता, जीरा, दालचीनी आदि न डालें क्योंकि हींग उनकी सुगंध को दबा देती है।

१९. बोरिक पाउडर की छोटी थैली बनाकर चावल-दाल मे डाल दें। कीड़े नहीं लगेंगे।

२०. चावल और गेहूं में खाली माचिस की डिब्बी डालने से भी वे सुरक्षित रहते हैं।

२१. गेहूं और दालों में हल्दी की गांठें डाल देने से कीड़े नहीं पडते।

२२. पिसवाते ही आटे को कभी ढक्कन लगा कर नही रखना चाहिए। ठंडा होने पर ही ढक्कन लगाना चाहिए। क्योकि गर्म आटा जल्दी गंध देने लगता है।

२३. घुन से बचाने के लिए अनाज में नीम की कुछ पत्तियां डाल दें। घुन कदापि नही लगेगा।
२४. तोरई के छिलकों को चावल के डिब्बे में रख दें। लटें नहीं पडेगी।
२५. यदि डोसा कुछ गर्म बनाना है तो थोडी-सी सूखी मेथी को उड़द की दाल के साथ भिगो दें।
२६. क्रिस्प और करारे डोसा बनाने के लिए चावल की मात्रा थोड़ी अधिक लें और तेल को डोसा के दोनों ओर सेंकते वक्त डालें।
२७. आंच यदि बहुत तेज हुइं तो डोसा तवे पर चिपक जायेगा। यदि घोल बहुत पतला हुआ तो भी डोसा चिपकेगा। यदि दाल चावल के मुकाबले में बहुत अधिक हुई तो भी डोसा तवे पर चिपकेगा। एक हिस्से दाल में तीन हिस्सा चावल होना चाहिए।
२८. तवा थोडा भारी हो तो ठीक रहेगा।
२९. एक कपड़े पर थोड़ा तेल लगाकर हर डोसा डालने से पहले तवे को पोंछें।
३०. कटे हुए प्याज से भी डोसे बनाने का तवा पोंछा जा सकता है।
३१. यदि घोल पतला हो गया हो तो चावल का थोड़ा-सा आटा उसमें मिलाया जा सकता है।
३२. यदि रात को घोल का सामान आप नहीं भिगो पायी हैं तो घोल को खट्टा करने के लिए थोडी-सी खट्टी छाछ घोल में मिला दें।

दालें

१. दाल के जल जाने पर टमाटर के छोटे टुकडे जीरे के साथ छौकने से जलने की बदबू दूर हो जाती है।
२. मूग की दाल के बडे थोडा फुलाने के लिए उसमे जरा-सा बेसन या आटा मिला दे।
३. उडद की दाल को हमेशा छाया मे सुखाना चाहिए।
४. दाल को कीडे-मकोड़ो से बचाने के लिए साफ करने के बाद, उस पर थोड़ा-सा तेल मलकर एयरटाइट डिब्बो में रख दे।
५. दाल को उबलकर बाहर गिरने से बचाने के लिए आग पर चढाते समय उसमे एक चम्मच तेल मिला दें। बर्तन के किनारे पर भी तेल लगा सकते हैं।
६. दालों को सुरसुरी से बचाने के लिए उनमें थोड़ा-सा अरडी का तेल मिलाकर रख दे।
७. दाल को पकाने से पहले यदि हाथ से उसपर थोड़ा-सा सरसों का तेल लगा दिया जाय तो दाल स्वादिष्ट भी बनती है और पकती भी जल्दी है।
८. गाढी दाल को चावल का मांड डालकर पतला कर लें। दाल स्वादिष्ट भी बनेगी और दुबारा भी नहीं पकाना पडेगा।
९. मैदा, बेसन व दाल के डिब्बों में यदि करेले के खुरचे हुए चूरे को

सुखाकर डाल दिया जाये तो उनमे कीडे नहीं पडेगे।

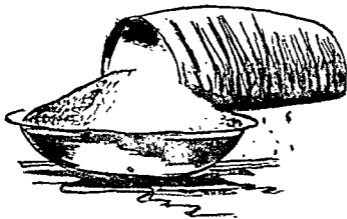
१०. काबुली चने को काला बनाने के लिए एक पतले कपड़े में थोडी-सी चाय की पत्ती बांधकर उबलते काबुली चने मे डाल दें। जब काबुली चना पक जाये तब चाय की पोटली निकाल लें।

११. थोडे-से काबुली चने को मसलकर या पीसकर रस में मिलाने से रसा गाढा हो जाता है।

१२. मूंग और अरहर की दाल को अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए दो खाने के चम्मच बेसन को गहरा भूरा तल लें और फिर पकी हुई दाल में उसे मिलाएं तथा पांच मिनट तक उबालें।

१३. दाले जल्दी पक सके इसलिए घी, हल्दी और जीरा पकाने से पहले ही दाल मे डाल दे।

१४. दालो को जल्दी पकाने के लिए उन्हें ठडे पानी की जगह गर्म पानी में डाले।

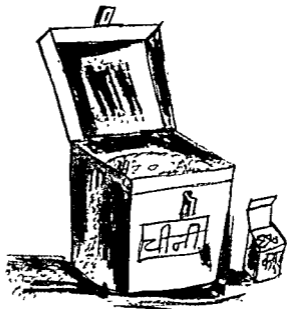
१५ इमली, अमचूर, नीबू आदि का रस दालो के पक जाने पर ही डालें क्योकि खटाई से पकने मे समय अधिक लगता है।

सूजी, मैदा, ब्रेड

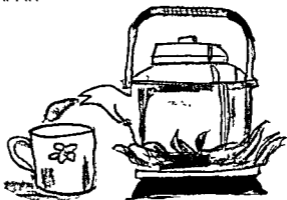
१. सूजी छानकर हल्की भूनकर रखने से कीड़े नहीं पड़ते।
२. सूखी ब्रेड को भाप लगा दें। किसी बर्तन मे पानी गर्म करें और उसमें से निकलती भाप पर ब्रेड के टुकड़ों को उलट-पलट कर घुमाए। ब्रेड बिल्कुल ताजी हो जायेगी।
३. बची हुई सूखी ब्रेड को पीसकर रसेवाली सब्जी में डाले। रसा गाढ़ा हो जायेगा।
४. सूखी डबलरोटी को पीसकर घी मे भून ले। फिर किसी भी सब्जी मे थोड़ी-सी डाल दें। सब्जी अच्छी लगेगी। इस चूर की सब्जी भी अच्छी बनती है।
५. यदि भटूरे के मैदे में थोड़ा-सा आटा या सूजी मिला ली जाये तो भटूरे सिकुड़ेगे नही।
६. सैंडविच को भीगे कपड़े में लपेटकर रखें, वे ताजे रहते हैं।
७. मैदे से लेई बनाते समय यदि शक्कर डाली जायेगी तो उसमें लिसलिसापन अधिक बढ़ेगी, पर उसमे थोड़ा-सा तूतिया जरूर डाले।
८. सैंडविच बनाते समय बिल्कुल ताजी ब्रेड काम मे न लाएं। बारह घंटे पहले बनी हुई ब्रेड को काम मे लें।
९. सैंडविच को कागज मे लपेटकर फ्रिज मे रखने मे यह ताजा रहती है।

मिर्च-मसाले

१. लाल मिर्च को कूटते समय दस-पंद्रह बूंदे सरसों के तेल की मिला दें। झांस नहीं उठेगी।
२. साबुत मिर्च को तलने से पहले, उसे जगह-जगह से गोद लें। मिर्च भगौने से छिटककर बाहर नहीं आयेगी।
३. पिसी हल्दी, धनिया और मिर्च को कीड़ों और जालों से बचाने के लिए प्रति किलो मसाले मे ५ ग्राम नमक मिलाकर रख दे।
४. नमक में चावल का दाना डाल दें। नमक जुड़ेगा नही।
५. नमकदानी में ब्लाटिंग पेपर लगा दें, नमक सीलेगा नहीं।
६. नमक डालने से पहले मर्तबान मे एक चम्मच अरारोट डाल दे। नमक सूखा रहेगा और ढेले भी नही पड़ेगे।
७. इलायची के दानों में थोड़ी-सी शक्कर मिला कर पीसने से वे बारीक पिसती हैं।
८. मसालो को हमेशा बंद करके रखना चाहिए।
९. जीरा, खटाई, धनिया आदि मे हीग या नमक का या लहसुन के कुछ टुकड़े मिला दिये जायें तो ये चीजें खराब नहीं होती हैं।
१०. लाल मिर्च कूटते समय यदि उसमें दस-पंद्रह बूंदे सरसों के तेल की डाल दी जायें तो मिर्च जल्दी कुटेगी और झांस भी नहीं आयेगी।
११. बरसाती हवा में लाल मिर्च खराब न हों, इसलिए उसमे थोड़ा नमक मिलाकर रखना चाहिए।

घी-तेल

१. घी में सेंधा नमक डालने से घी ज्यादा समय तक रखा जा सकता है।
२. घी मे पान के पत्ते डालकर उसे गर्म करके रखे तो वह ज्यादा टिकेगा।
३. तेल गर्म करते समय इमली का छोटा-सा टुकडा भी साथ में डाल दें। झाग नहीं उठेंगे।
४. तेल को काफी दिनों तक सुरक्षित रखने के लिए, बर्तन में एक छोटा-सा टुकडा गुड का डाल दे।
५. तलने का घी छिटककर ऊपर न आये, इसके लिए तलने वाली चीज के साथ ही डबलरोटी का टुकडा भी घी में डाल दें।
६. घी में साबुत नमक की दो ढेली डाल देने से वह खराब नही होता।

चीनी-चाशनी

१. चीनी की चाशनी बनाने से पहले कडाही में थोडा-सा मक्खन जहां-तहां लगा दे। चाशनी अच्छी बनेगी।
२. यदि चीनी में काफी संख्या में चीटियां हो गयी हैं तो चीनी के बीच में थोडा-सा कपूर रख दे। चीटियां भाग जायेगी।
३. गुड या चीनी की चाशनी बनाते समय एक चम्मच दूध या नीबू का रस डाल देने से मैल ऊपर आ जाता है।
४. बडी या छोटी इलायची के छिलकों को चाय की पत्ती के साथ के डिब्बे में रख दें। चाय स्वादिष्ट बनेगी। क्योकि छिलकों की सुगन्ध चाय मे आ जायेगी।

अचार, जैम, जैली, कैचअप, मुरब्बे

१ नीबू का अचार यदि खराब होने लगे तो उसमे थोडा-सा सिरका डाल दे और आंच पर पका ले।

२. अचार डालने वाले बर्तन को पहले हीग का धुआं दे दे। फिर उसमें अचार रखने से वह खराब नही होगा।

३. आम के अचार के ऊपर नमक की पर्त बिछा देने से वह खराब नहीं होता।

४. नीबू के अचार मे चीनी डाल देने से वह खराब नही होता।

५. अचार के मर्तबानो पर सिरके से भीगे हुए कपडे बांधने से अचार खराब नहीं होते।

६. एक कांच के गिलास में ठंडा पानी लेकर उसमें एक बूंद जैम डाल दें। यदि जैम तैयार है तो गिलास की तली में बैठ जायेगा। यदि फैल जाये तो थोडा और पका लें।

७. जैम जैली को अधिक दिनों तक सुरक्षित रखने के लिए उन्हे बोतलो मे भरने के बाद ऊपर चपडी याने मोम की एक परत लगा दे और ढक्कन लगा दें। ये साल भर भी खराब नही होगे।

८. कम पके टमाटर का जैम अच्छा बनता है। जैली के लिए कडे टमाटर और मार्मलेड के लिए खूब पके टमाटर लेने चाहिए।

९. मुरब्बे के लिए सेब उबालते समय पानी में चुटकी भर नमक डाल दें।

मुरब्बे स्वादिष्ट भी होगे और चीनी भी कम लगेगी।

१०. यदि टमाटर कैचअप खराब हो गया है, तो उसे थोडा और उबाल लें और सिरका मिला दें। ठीक रहेगा।

११. जैली को नाप से आधे गर्म पानी में घोलें और बाकी नाप के पानी की जगह बर्फ डालकर जोर से हिला दे। जैली बहुत जल्दी जम जायेगी।

१२. यदि जैम मे चीनी के दाने रह जाये तो बोतल को गर्म पानी में थोड़ी देर रख दे। चीनी पिघल जायेगी।

१३ जैम पकाते समय वह न तो जलेगा और न ही पेंदे में लगेगा यदि आप आग मे चढाने से पहले, उस बर्तन के तले (पेंदी) मे थोडा-सा मक्खन भली प्रकार रगड दें।

१४. स्क्वैश बनाते समय चाशनी को ठडी अवश्य कर लें। गर्म चाशनी के रस में स्क्वैश कडवा हो जाता है।

१५. कांच के या पत्थर के बर्तन मे ही स्क्वैश आदि बनाने चाहिए।

१६. स्क्वैश आदि को अधिक दिनों तक सुरक्षित रखने के लिए उसमे पोटाश मेटा बाइसल्फाइट ठंडा होने पर मिलाएं। गर्म स्क्वैश मे यह नहीं मिलाना चाहिए।

१७. मार्मलेड तैयार हो जाने पर भगोने को उतार कर कुछ देर ठंडा होने दे। फिर लच्छे मिलाए। गर्म मार्मलेड में लच्छे मिलाने से वे बोतल मे ऊपर उठ जाते हैं।

१८. यदि जैम बनाने वाले बर्तन में जैतून का तेल अंदर की तरफ लगा दिया जाये तो अच्छा रहता है।

१९. यदि मुरब्बा बनाते समय फलो की चाशनी मे एक चम्मच ग्लिसरीन मिला दिया जाय तो मुरब्बा अधिक चलेगा, स्वादिष्ट होगा और चीनी भी कम लगेगी।

२०. फलों का मुरब्बा बनाते समय उबालने के पानी मे यदि थोडा-सा नमक डाल दिया जाय तो चीनी कम लगेगी और ज्यादा दिन चलेगा।

सब्जियां

१. लहसुन को साल भर रखने के लिए उसे मिट्टी के सूखे घडे में डालकर रख दें।

२. हरी मिर्च की डंडी तोडने से वह ज्यादा दिनों तक ताजी रहती है।

३. नीबू को सूखने से बचाने के लिए उसे नमक के ढेरे में रख दे।

४. यदि टमाटर खूब नर्म पड गये हों तो उन्हें थोडी देर के लिए खूब ठंडे पानी में डाल दें। वे कड़े हो जायेंगे।

५. [illegible] ुए बैगन का छिलका आसानी से उतारने के लिए बैंगन को ठंडे पानी में डालें फिर छील लें।

६. टमाटर के डंठल पर मोम लगा देने से वे काफी दिनों तक ताजे रहते हैं।

७. नीबू को किसी कांच के बर्तन में बंद रखें, ज्यादा दिन ताजे रहेगे।

८. गोभी का फूल उबालते समय उस पानी में थोडा-सा सोडा-बाई-कार्ब रख दें। फूल बर्फ की तरह सफेद हो जायेगा।

९. गाजर में कम-से-कम पानी डालकर पकाएं तो उसका रंग खराब नहीं होगा।

१०. करेलो और अरवी को तीन घंटे नमक के पानी में भिगोकर रखने से

करेले की कड़वाहट और अरवी की चिकनाहट दूर हो जाती है।

११. यदि सलाद की हरी पत्तियां गीले कपडे में लपेटकर किसी नम स्थान पर रखी जायें तो कई दिन तक खराब नहीं होगी।

१२. भिंडी की सब्जी में लेस होता है। बनाते समय यदि कुछ बूंदें नीबू की डाल दी जायें तो सब्जी करारी बनेगी।

१३. हरी सब्जियों को पकाते समय पानी ज्यादा पड जाय तो उसे आग पर न सुखाकर उस पानी को किसी अलग बर्तन में निकाल लेना चाहिए और उस पानी को नमक, काली मिर्च, नीबू डालकर पिया जा सकता है।

१४. कमल ककड़ी के कोफ्ते को नर्म बनाने के लिए उसमे उबले हुए एक-दो आलू मसल दे।

१५. पोलीथिन के बैग मे रखने से सब्जियां अधिक दिनों तक ताजी रहती हैं। बैग के मुह को रबडबैंड से बंद कर दें और बैग में एक भी छेद न हो, इसका ध्यान रखें।

१६. यदि सलाद में नीबू के छिलकों को खूब बारीक करके काट दिया जाये तो सलाद बहुत देर तक ताजा रहता है और खुशबू भी रहती

१७. सब्जी और फलों को एक साथ, एक टोकरी में नहीं रखना चाहिए।

१८. साग-सब्जी काटने से पहले हाथ में थोडा-सा तिल का तेल चुपड लें। हाथ खराब नहीं होंगे।

१९. यदि साग-सब्जी छीलने-काटने से हाथ गंदे हो गये हों तो तनिक-सा सिरका और आलू के छिलके को हाथ में रगड़ लें। हथेली साफ हो जायेगी।

२०. हरे धनिये को ताजा रखने के लिए उसे जड़ो की तरफ से पानी मे रखें।

२१. टमाटर को तलने से पहले, सिरके मे डुबोकर कडाही मे डालने से वे फटते नहीं हैं।

२२. यदि भिंडी काफी पकी हुई हो तो उसे धूप में अच्छी तरह सुखा लो। फिर तल ले और मसाले लगा दें। कुरमुरी बनेगी।

२३. कच्चा केला उबालते समय उसमें थोडी हल्दी और नमक डाल दें, वह

काला नहीं पडेगा।

२४. भरवा सब्जी बनाते हुए मसाले में थोड़ा बेसन डाल देने से सब्जी स्वादिष्ट बनती है।

२५. पालक पकाते समय चुटकी-भर सोडा डाल देने से पालक का रंग काला नहीं पडता।

२६. मटर की सब्जी बनाते हुए चुटकी-भर चीनी डाल देने से मटर का रंग हरा रहता है।

२७. कैंची से हरी मिर्च काटने से हाथ में झाल नहीं लगता।

२८. गाजर का छिलका आसानी से उतारने के लिए गाजर को पानी में पांच मिनट उबाल लें और फिर ठडा पानी में थोडी देर रख दें।

२९. आलू-बैंगन को काटकर नमक के पानी में रखने से वे काले नहीं पडते।

३०. मूली-गाजर सूखने का डर हो तो उसकी पत्तियां काटकर रखें।

३१. पुदीना सूख जाये तो पत्तियों को अलग-अलग करके सुखा लें। फिर पीसकर रख लें। रायते, दही में डालकर खाएं, स्वाद बढ़ जाता है।

३२. अदरख के छिलके धोकर सुखाकर चाय की पत्ती के डिब्बे में रख ले। चाय स्वादिष्ट बनेगी।

३३. करेले के छिलकों को सुखाकर मैदा, बेसन व दाल के डिब्बों में मिलाकर रख लें। कीड़े नहीं पडेगे।

३४. यदि सब्जी मे नमक ज्यादा पड़ जाये तो उसमें आटे की गोली बनाकर डाल दे। यह नमक को अपने में सोख लेगी।

३५. एक बोतल में जरा-सी हल्दी मिलाकर हरी मिर्च को उसमें डालकर रख दें। कई दिनों तक खराब नहीं होगी।

३६. नीबू को ताजा रखने के लिए ठडे पानी के मर्तबान में रखें और पानी रोज बदलें।

३७. चने, हरी मटर या राजमा को जल्दी गलाने के लिए गर्म पानी में नारियल के तेल की कुछ बूंद डाल दें। ये चीजे जल्दी गल जायेगी।

३८. हरे साग, मटर आदि बिना ढंके बर्तन में बनाये जायें तो उनका रंग

काला नहीं पड़ता है।

३९. यदि सब्जियां बासी हो गयी हों तो ठंडे पानी में एक-दो नीबू का रस निकालकर डाल दें और तरकारी को इस पानी में भिगो दें। तरकारी ताजी हो जायेगी।

४०. सब्जियां उबालने के लिए पहले पानी को गर्म कर लें फिर थोड़ा नमक डालकर तब सब्जी डाल दें। सब्जियां जल्दी उबल जायेंगी।

४१. सलाद को काटकर फायल से ढककर रखने से वह ताजा रहता है।

४२. विभिन्न सब्जियों को फायल में लपेटकर एक ही सास पैन में एक साथ उबाला जा सकता है। इससे विटामिन नष्ट नहीं होते।

४३. सब्जी काटने के पश्चात् जरा-सा सिरका और नमक लगा कर हाथ में मल ले। हाथ साफ भी हो जायेंगे और गन्ध भी नहीं रहेगी?

४४. नीबू को जरा देर गर्म पानी में डालकर फिर रस निकालें तो अधिक रस निकलेगा।

४५. डिब्बे में बंद मटर का स्वाद ताजा मटर जैसा बनाने के लिए, डिब्बे का पानी निकालकर, उबालते समय एक चम्मच चीनी व पुदीना डाल दें। फिर अच्छी तरह गर्म पानी से धो लें।

४६. गाजर, आलू, टमाटर, लौकी, परवल आदि को अधिक न उबालें। अधिक उबालने से इनके पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं।

४७. यदि भिंडी की रसेदार सब्जी बनाते समय थोड़ा-सा दही भी मिला दिया जाये तो स्वाद बढ़ जाता है और भिंडी का लसलसापन भी दूर हो जाता है।

४८. गर्मी के दिनो में फ्रिज के बिना भी हरी सब्जियों को ताजा रखने के लिए किसी पुराने घड़े मे सब्जियां रखकर उसे पानी से भरे किसी टब या बाल्टी मे रख दे, सब्जियां कई दिनों तक ताजी रहेंगी।

४९. टमाटर के मौसम में उनके सस्ता होते ही उन्हें चार टुकडों में काटकर धूप में सुखा लें। खूब सूख जाने पर उन्हें बारीक कूटकर शीशी में भरकर रख ले। जिन दिनों टमाटर नही मिलेंगे, इस चूरे को सब्जी में डालने से ताजे टमाटरों जैसा ही स्वाद आयेगा।

५०. यदि नीबू को शीशे के बर्तन के नीचे ढककर रख दिया जाय तो वे कई

दिनों तक ताजा रह सकते हैं।

५१. हरी सब्जियों में बरसात के दिनों में प्राय: कीड़े पड़ जाते हैं। सब्जी काटकर नमक के पानी में आधा घंटा रखे, कीड़े निकल जायेंगे। फिर सब्जियां धोकर पकाएं।

५२. पालक, सरसों, सोया, मेथी जैसी चीजो को कंदवाली सब्जियो के साथ न रखें। इससे इनकी सुगंध नष्ट हो जाती है। धनिया और पुदीने को भी अलग-अलग पोलीथिन मे रखना चाहिए।

५३. अदरख को गमले की मिट्टी में गाड दें। काम में लेना हो तब निकालें। सुरक्षित रहेंगे।

५४. लाल मिर्च को धूप में सुखा लें, फिर छौंक के काम में लें।

५५. भिंडी पर थोड़ा सरसों का तेल लगा देने से भिंडी देर तक ताजा रहेगी।

५६. बैंगन का भर्ता बनाने के लिए जब बैंगन को आग पर सेकते हैं, उस समय उन पर सरसों का तेल लगा लिया जाय तो छिलके जल्दी उतरते हैं।

५७. जिस पानी में फूलगोभी बनानी है, उसमें थोड़ा-सा दूध या नीबू का जरा-सा रस डाल दें। इससे गोभी सफेद रहेगी और खिली-खिली लगेगी।

५८. रायते और फलो के सलाद में नीबू का रस डाल देने से उसका स्वाद बढ़ जाता है।

५९. सब्जी जब आधी गल जाय तभी उसमें खटाई डालनी चाहिए अन्यथा देर से पकेगी।

६०. सब्जियां उबालते समय पानी में थोडा-सा नमक मिला देना चाहिए। इससे उनका रंग नहीं बदलेगा।

६१. यदि सब्जी मे नमक ज्यादा पड जाय तो उसमें एक कच्चा कोयला डाल दें।

६२. सब्जी में अगर मिर्च अधिक हो गयी है तो उसमें थोडा-सा देसी घी मिला दें। मिर्च कम लगेगी।

६३. कद सब्जियों को हमेशा बंद बर्तन में एवं हरी सब्जियों को हमेशा खुले बर्तन में बनानी चाहिए। आंच धीमी होनी चाहिए। क्योकि हरी

सब्जियां स्वत: ही पानी छोडती हैं और कंद सब्जियों को बंद बर्तन में जरा-सा पानी डालकर पकाना पडता है।

६४. सब्जी के रस को लाल सूर्ख बनाने के लिए उसमे अधिक मिर्च न डालें; बल्कि दो-तीन लाल मिर्च पानी में भिगो कर उन्हे मसलकर सब्जी मे डाल दें। रसा सूर्ख हो जायेगा।

६५. आलू-परवल की सब्जी बनाएं तो परवल के छिलके को उतार ले और उन्हे पीसकर मसाला भूनते समय उसमे डाल दें। रसा गाढ़ा हो जायेगा।

६६. पके तथा कच्चे केले के छिलकों को उबालकर उसका पानी निकालकर उसे बेसन मे घोल लें। मसाले अच्छी तरह डाल दें और गोल-गोल लोई बनाकर उन्हें गर्म तेल मे कोफ्ते की तरह छान लें। इन्हे पकौडो की तरह भी खाया जा सकता है एवं कोफ्ते की सब्जी भी बनाई जा सकती है।

६७. यदि आलू या गाजर अधिक गल गये हों तो उन्हें मसल-मसलकर थोडा नमक और मक्खन डाल कर चोखा (भर्ता) बना लें।

६८. यदि कच्चे टमाटर को आसानी से छीलना हो तो कांटे से उसे गोद लें। फिर उसे गैस के ऊपर पकड़कर रखे और चारों ओर तब तक घुमाते रहे जब तक टमाटर का छिलका फट न जाय। फिर उसे ठंडे पानी में डाल दे। छिलका आसानी से उतर जायेगा।

६९. नीबू, नारगी आदि को पकाते समय जरा-सा नमक डाल दें। इससे चीनी कम लगेगी।

७०. यदि कटहल काटने से पहले हाथो मे थोड़ा-सा सरसों का तेल लगा लिया जाये तो कटहल आसानी से कट जायेगा।

७१. जिमीकंद को काटने से पहले थोडी देर के लिए गर्म पानी मे डाल दे। आसानी से कट जायेगा।

७२. जिमीकद की सब्जी मे खटाई खूब डालनी चाहिए ताकि गले मे खुजली न हो।

७३. पोलीथिन बैग में बराबर की दूरी पर कई छोटे-छोटे सुराख करके उनमे सब्जियां डालकर रबड बैंड से मुह बद करके रख दे। सब्जियां कई दिनो तक ताजी बनी रहेगी।

७४. हरी मिर्चों को जरा-सी हल्दी डालकर मर्तबान में रख दें। हवा लगती रहने से ये जल्दी से लाल नहीं पड़ेगी।

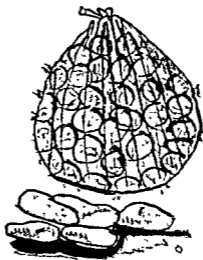
७५. सब्जियों के छिलको को फेंकें नहीं वरन् उनकी स्वादिष्ट सब्जियां बना लें। इस प्रकार की सब्जियों में मसाले जरा तेज डालें तो स्वादिष्ट बनती है।

७६. कच्चे आलू के छिलकों को धोकर, काटकर हीग-जीरे मे छौक लें। फिर सारे मसाले डालकर थोडा-सा पका ले। फिर उसमे जरा-सा बेसन डालकर भून लें। चटपटी सब्जी बन जायेगी। इसी प्रकार तोरई, लौकी के छिलकों की सब्जियां भी बनायी जा सकती हैं।

७७. गोभी के पत्ते और डंठल की सब्जी भी अच्छी बनती है।

७८. इसी प्रकार बची हुई सब्जियो के भी कटलेट, कोफ्ते आदि बनाये जा सकते हैं।

७९. सलाद की पत्ती को ताजा रखने के लिए थोडी-सी बोरीक पाउडर के पानी में डालकर उसे पानी में डुबोकर रखनी चाहिए।

८०. यदि नीबू पर मोम की पर्त चढा दी जाय तो वह काफी दिनों तक नही सूखता है।

आलू-प्याज

१. प्याज हमेशा गुच्छे में टांगकर रखें, कभी बासी नहीं होता।
२. प्याज की सब्जी बनाते समय चुटकी भर चीनी भी डाल दें। स्वाद बढ़ जाता है।
३. आलू यदि जल्दी उबालने हों तो गर्म पानी में नमक डालकर दस मिनट भिगो दे। आलू जल्दी गल जायेंगे।
४. छोटे प्याज के छिलके उतारने से पहले उन्हे घंटे भर तक गर्म पानी में भिगो दें। छिलके आसानी से उतरेंगे।
५. आलू को छौकते या तलते समय घी की जगह मक्खन इस्तेमाल करने से दमआलू का स्वाद बढ जाता है।
६. आलू और प्याज को साथ न रखें क्योकि प्याज के साथ रखने से आलू जल्दी सड जाता है।
७. प्याज को काटते समय पानी में रखकर काटें, आंखों से पानी नहीं गिरेगा।
८. प्याज काटने के बाद एक कच्चे आलू के कतरों को हाथ पर मल लें। प्याज की बदबू जाती रहेगी।
९. छिलके सहित आलू को फायल में लगाकर पकाने से वे स्वादिष्ट बनते हैं और गर्म भी देर तक रहते हैं।
१०. आलू उबालकर कभी ढक कर नहीं रखने चाहिए। इससे वे नम हो

जाते हैं और स्वाद में भी फर्क आ जाता है। हमेशा उबले हुए आलुओं को खुले मुंह के बर्तन में रखना चाहिए।

११. आलू उबालते समय थोडा नमक डाल देने से आलू का छिलका कभी फटता नहीं है।

१२. चाकू या बर्तन से प्याज की गंध दूर करने के लिए उनपर लौंग पीसकर बुरक दें।

१३. प्याज काटने के बाद चाकू या हाथ में गंध बसी हो तो नमक व नीबू रगड़ लें।

१४. छुरी पर प्याज की गंध जम गयी हो तो तवे पर थोडी अजवायन डाल चाकू भी उसपर रख दें। अजवायन का धुआं प्याज की गंध मार देगा।

१५. आलू अधिक दिनों तक रखने हों तो उन्हे धोकर न रखें, मिट्टी लगे हुए आलू ज्यादा दिन चलते हैं। इन्हें टोकरी मे रखकर अंधेरे ठंडे स्थान पर रख दें। देसी आलू की जगह पहाडी आलू ज्यादा टिकते हैं।

१६. बर्तन से प्याज की बू मिटाने के लिए बर्तन को नमक मिले गर्म पानी से धोना चाहिए।

१७. प्याज को काटकर पंद्रह मिनट तक दूध में पड़ा रहने दे। फिर भूनें तो जल्दी लाल हो जायेंगे।

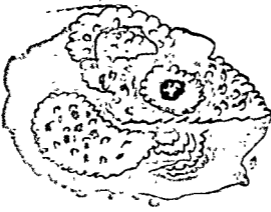
१८. तले हुए आलू व चिप्स आदि को प्लेट में रखने से पहले ब्लाटिंग पेपर पर रख लो। इससे तेल सूख जायेगा।

१९. पुराने आलुओं की सब्जी स्वादिष्ट बने, इसके लिए उबलते हुए आलुओं में थोडा-सा नीबू का रस और चीनी डाल दे। इससे आलू सफेद और कुरमुर बनेंगे।

२०. प्याज को बोरे में डालकर ठंडी जगह पर रख दें। आर्द्रता और तेज गर्मी में उनके जल्दी खराब होने का अंदेशा रहता है।

२१. आलू को तलते समय, ताजे ब्रेड का जरा-सा टुकड़ा तेल मे डाल दें। तेल उछलकर आप तक नहीं आयेगा।

फल

१. सेब और केला काटने के बाद चाकू पर तुरंत नीबू का रस लगा देना चाहिए, काले नही पड़ेगे।
२. सूखे मेवे और फल काटते समय चाकू के किनारे पर जरा-सा मक्खन लगा दे। फल चिपकेंगे नहीं।
३. तरबूज और केलों का इस्तेमाल मिल्क शेक या पुडिंग बनाने के लिए करें।
४. फ्रिज मे सेब के साथ गाजर न रखे। सेब का स्वाद कड़वा हो जाता है।
५. तरबूज और केलों को फ्रिज में नहीं रखना चाहिए। ये काले पड जाते हैं और स्वादिष्ट भी नहीं रहते।
६. ताजे अनन्नास को कभी जिलेटीन के साथ न मिलाएं क्योकि फल मे एन्जाइम होता है जो जिलेटीन को अपने मे खीच लेता है। पकाया हुआ अनन्नास जिलेटीन के साथ प्रयोग में लाया जा सकता है।
७. पपीते में थोडी-सी चीनी और नीबू का रस डालने से उसका स्वाद बढ जाता है।
८. फलो को भीगे कपडे में लपेटकर रखने से वे अधिक दिनों तक चलते हैं।

बिस्कुट-मेवा

१. मीठे बिस्कुट को जिस कनस्तर में रखना हो उसमे पहले से ही एक बडी चम्मच चीनी डाल दें। बिस्कुट अधिक दिनों तक ताजे बने रहेगे।
२. बिस्कुट रखने से पहले टीन में ब्लाटिंग पेपर डाल दें। बिस्कुट खस्ता रहेगे।
३. यदि बिस्कुट बनाने का मिश्रण गीला हो गया हो तो उसे कुछ देर के लिए फ्रिज मे रख दें। ठडे मिश्रण से बिस्कुट बनाने से वे कुरमुरे हो जायेगे।
४. चीनी और मेवे को साथ रखे। चीनी मुलायम रहेगी और मेवे जायकेदार।

दूध, पनीर, दही, क्रीम, मक्खन

१. यदि दूध के फट जाने का डर हो तो चुटकी भर खाने का सोडा मिलाकर उबाल लें।
२. दूध को दही और नीबू से फाड कर तो पनीर बनाते ही हैं पर यदि सिरका डाल कर दूध फाडा जाये तो भी पनीर अच्छा बनता है।
३. पनीर के फटे हुए पानी से दूध फाडने से पनीर अच्छा बनता है।
४. गर्मी में दूध को देर तक सुरक्षित रखने के लिए उसे उबालकर, उसमें थोडी बारीक पिसी हुई इलायची मिला दें। दूध स्वादिष्ट हो जायेगा और टिक भी सकेगा।
५. जले हुए दूध में ठंडा होने से पहले चुटकी भर नमक और चम्मच-भर चीनी डाल देने से स्वाद ठीक हो जाता है।
६. पनीर को ताजा रखने के लिए सिरके मे भीगे हुए कपडे में उसे रखे। फिर कागज मे लपेटकर ठंडी जगह पर रखें।
७. मक्खन निकालने के बाद, एक अलग बर्तन मे पानी लेकर उसमें नमक मिला ले और इस नमक मिले पानी को मक्खन पर डालें। रोज पानी बदलें। मक्खन काफी दिनो तक चलेगा।
८. सर्दियो मे दूध में जामन लगाकर, ढककर धूप में रख दें। दही जल्दी जम जायेगा।
९. उबले हुए दूध का कस्टर्ड बेस्वाद हो जाता है।

१०. तुरंत लस्सी तैयार करने के लिए एक कप ठंडे दूध में एक चम्मच नीबू का रस डाल कर पांच मिनट रखें।
११. यदि दही ज्यादा खट्टा हो तो उसमें थोड़ा-सा ताजा दूध मिला लेने से खटास कम हो जायेगी।
१२. मक्खन बासी हो गया हो तो उसे थोडी देर खाने के सोडा मिले पानी में रखें। बदबू हट जायेगी।
१३. चीज (पनीर) को सूखने से बचाने के लिए उसे एयर टाइट डिब्बे में बंद करके फ्रिज में रख दे और डिब्बे में एक चुटकी चीनी डाल दें।
१४. दूध जमाने के समय जामन लगाकर दूध को फेंट कर रखें। दही अच्छा जमेगा।
१५. चीज का डिब्बा खोलकर, एक साथ काफी सारी चीज को कटक्कस करके डिब्बे में रख दें, और सैंडविच, सूप आदि में जब चाहें, इस्तेमाल करें। थोड़ा-थोड़ा कटक्कस करने से चीज खराब भी हो जाती है और समय भी अधिक लगता है।
१६. दही को खट्टा होने से बचाने के लिए, जम जाने के बाद दही के ऊपर बर्फ वाला पानी आधा कप डाल कर फ्रिज में रख दें। खाते समय पानी निथार लें।
१७. दही की सब्जी को बनाते समय यदि उसे न चलाया जाये तो वह फटने लगती है। एक छोटी-सी स्टील की चम्मच सब्जी की तली मे डाल दें। सब्जी नहीं फटेगी।
१८. दही जमाने से पहले बर्तन के अंदर वाले भाग में फिटकरी लगा लें तो दही चक्का-सा जमेगा।
१९. घर में दही जमाते समय जामन के साथ जरा-सी चीनी भी फेंट दे। दही का खट्टापन जाता रहेगा।
२०. यदि दूध जल जाये तो एक-दो हरे पान के पत्ते डालकर थोड़ी देर आंच पर रखें। जलने की बदबू दूर हो जायेगी।
२१. फ्रिज के बिना भी गर्मियों में दूध को खराब होने से बचाया जा सकता है। यदि दिन में चार-पांच बार दूध को गर्म कर लिया जाये तो दूध न फटेगा, न खराब होगा।
२२. बिना फ्रिज के यदि क्रीम को ताजा रखना हो तो बोतल को पानी के एक

बर्तन में गीले कपड़े से लपेटकर रख दें। कपडे के दोनों किनारों को पानी में डूबा रहने दे ताकि नमी बनी रहे। दिन में दो बार पानी बदल दें।

२३. दूध का पतीला यदि जल गया है तो गैस पर थोडा नमक व सोडा बुरक दे। दूध को दूसरे बर्तन में निकालकर जरा-सा खाने का सोडा डाल दें।

२४. खोया बनाते समय अगर उसमें थोडी-सी फिटकरी डाल दी जाय तो खोया अधिक सफेद बनेगा।

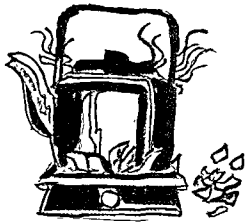
२५. दूध से बनी किसी चीज मे नीबू डालना हो तो बूद-बूंद करके रस डालना चाहिए। इससे दही फटता नहीं है।

२६. दही की लस्सी बनाते समय उसमे पानी न डालकर कच्चा दूध डाले। लस्सी स्वादिष्ट बनेगी। बर्फ डालकर लस्सी पर दही की मलाई बिछानी चाहिए। फिर ऊपर से मोटे दाने की चीनी डाल दे। एक-दो बूंद गुलाब जल भी मथते समय डाल देना चाहिए।

२७. उमस के कारण दूध फट न जाय, इसलिए उसमें थोडा सोडा डालकर गर्म करें।

२८. प्रोसेस्ड चीज को टीन से निकालकर स्टील के कटोरदान में रखना चाहिए। इससे उसकी गंध मे फर्क नही आयेगा और चीज जैसी ताजी है, वैसी ही रहेगी। चीज हमेशा फ्रिज मे रखें।

२९. प्राकृतिक चीज को थोड़ा-थोड़ा खरीदे। एक मुलायम कपडे को सिरके मे भिगोकर उसमें चीज को लपेटकर फ्रिज मे रख दें।

३०. खाने से पंद्रह मिनट पहले चीज को फ्रिज से निकाल दे। इससे इसकी अपनी गंध सुरक्षित रहेगी।

चाय-कॉफी

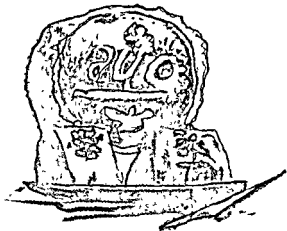
१. चाय के उबलते पानी में संतरे का छोटा-सा टुकड़ा डाल दें। चाय स्वादिष्ट लगेगी।

२. चाय की पत्ती मे इलायची के छिलके मिलाकर रखें। चाय स्वादिष्ट बनेगी।

३. अपनी टी-पाट के नीचे एक छोटा-सा खूबसूरत चटाई का टुकडा चिपका दे। फिर किसी भी पालिश की टेबल पर रख दे, दाग नही पडेगा।

४. यदि कॉफी उबालने के पहले, चुटकी भर नमक पानी में मिला दिया जाये तो कॉफी की गध तेज हो जाती है।

५. चाय, कॉफी, बोर्नविटा आदि के डिब्बों में गीले चम्मच न डाले। क्योकि गीले चम्मच से कॉफी ढेले की तरह सूखने पर सख्त हो जाती है।

६. अदरख के छिलकों को धोकर, सुखाकर चाय की पत्ती के डिब्बे मे डाल दे। चाय स्वादिष्ट बनेगी।

केक-पुडिंग

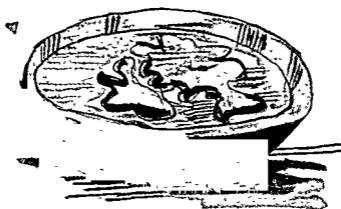
१. केक बनाते समय मक्खन मिलाने से पहले आटे में मेवा या गिरी मिला दे। मेवा-गिरी का अनुपात केक में सही रहेगा।
२. कस्टर्ड बनाते समय जितनी चीनी चाहिए, उसकी आधी चीनी लें और थोडा शहद मिला दे। स्वाद बढ जाता है।
३. नीबू का छिलका बारीक काटकर केक या पुडिंग में डालने से स्वाद और सुंदरता बढ जाती है।
४. आलू के मीठे पकवान बनाते समय, जैसे हलवा, कस्टर्ड आदि में थोडा-सा भैंस का दूध डालने से स्वाद बढ जाता है।
५. सतरों के छिलको को छांह मे सुखाकर बारीक पीस लें। किसी बेक करनीवाली चीज या पुडिंग मे डालकर उसे सुगंधित बनाया जा सकता है।
६. फ्रूट-सलाद में आधा चम्मच नीबू का रस डाल दें, रंग खराब नहीं होगा।
७. यदि पेस्ट्री रोल करते समय चिपकने लगी हो तो थोडा मैदा और बुरक दें। पर इससे भी अच्छा तरीका यह है कि वापस लोई बना लें। और घंटे भर के लिए ठडा होने रख दें।
८. यदि रोल करते समय पेस्ट्री टूटने लगती हो तो उसे वैक्स पेपर में लपेट लें और फिर बेलें।

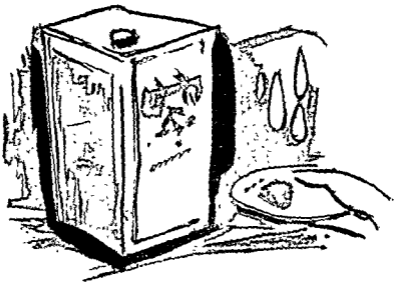
९. यदि केक या पेस्ट्री जल गयी हो तो कद्दूकस को जले हुए भाग पर घिस दें और हल्के से झाड़ दें।

१०. केक खूब ताजे रखने के लिए बक्स में एक टुकड़ा सेब का रख दें।

११. जिलेटिन को कभी बहुत गर्म या बहुत ठंडे पेय के साथ न मिलाए अन्यथा गुठले की तरह पड़ जायेंगे। कमरे के तापमान के साथ इसे पेय पदार्थ में मिलाना चाहिए और धीरे-धीरे उबालना चाहिए।

१२. नारंगी के छिलकों को ओवन में गर्म करके सुखा लें। फिर उन्हें मिक्सी में चलाकर पेस्ट की तरह कर लें और केक में डालें। अच्छे बनेंगे।

१३. यदि केक, जैम या चटनी बनाते समय अदरख काम में लेना है तो पहले अदरख को गुनगुने पानी में भिगो लें। फिर किसी प्रकार की खराबी का अंदेशा नहीं रहता।

सूप

१. टमाटर का सूप बनाते समय उसमें एक चम्मच बारीक पिसा हुआ पुदीना मिला देने से उसका स्वाद और सुगंध अच्छे बन जाते हैं।
२. सूप मे नमक अधिक हो जाने पर दो बड़े पहाडी आलू को उबालकर, दो टुकड़े करके सूप मे डाल दें और सूप को फिर से उबाल लें। नमक ठीक हो जायेगा।
३. प्याज का सूप बनाते समय उसमें एक टुकडा पनीर का डालने से स्वाद बहुत अच्छा हो जाता है।
४. सॉस या सूप यदि जल जाय तो उसे हिलाए बिना किसी साफ बर्तन में निकाल लें। फिर मसाले, चटनी या मस्टर्ड को उसमें डालकर उसका स्वाद बढ़ा दें। यदि मीठा सॉस है तो बनीला सेस या बादाम एसेंस डाल दें।
५. यदि सूप को थोडा गाढा और स्वादिष्ट बनाना है तो उसमें पकाते समय जरा-सा (जई का आटा) डाल दें। सूप पानी की तरह न बनकर थोड़ा गाढ़ा बन जायेगा।
६. यदि तेल या घी सूप मे अधिक पड़ गया हो तो थोडी-सी सलाद का पत्ता सूप के साथ पका दे।

असली-नकली की पहचान

१. पेट्रोल में यदि मिट्टी के तेल के मिलने का संदेह हो तो एक कोरे कागज या स्याहीसोख पर एक बूद डाल कर देखें। पेट्रोल उड़ जायेगा और मिट्टी का तेल रह जायेगा।

२. यह पता करने के लिए कि हीग असली है या नकली, हींग को आग पर डालें। अगर डालते ही खुशबू आये तो हींग असली होगी, अन्यथा नकली।

३. केसर को गंधक के तेजाब में डालें। यदि केसर का रग काला पड़ जाये तो केसर असली है, अन्यथा नकली।

४. असली-नकली रेशम को परखने के लिए आप रेशम और रेयन को गीला कर लें। रेशम गीला होने पर भी मजबूत रहता है और रेयन गीला होने पर कमजोर हो जाता है।

५. कपड़े की बत्ती पर शहद लगाकर दियासलाई दिखाने से जल उठने वाला शहद शुद्ध माना जाता है।

६. पानी से भरे बर्तन में शहद की कुछ बूदे छोड़ दे। यदि वह तलहटी तक पहुंचने से पहले ही फैल कर पानी मे मिल जाये तो शहद अशुद्ध माना जायेगा।

७. शहद को शीशे के बर्तन में डालकर मिथिलेटेड स्प्रिट मे मिलाकर अच्छी तरह हिलाना चाहिए। यदि शहद नीचे बैठ जाये तो शुद्ध और

यदि इसका रंग दूध जैसा हो जाये तो अशुद्ध माना जायेगा।

८. शुद्ध शहद को कागज पर रख दिया जाय। थोड़ी देर बाद देखा जाय तो कागज नहीं गलेगा। चीनी या खांड मिले नकली शहद से कागज गल जायेगा।

९. शुद्ध शहद में यदि मक्खी गिर जाय तो वह भागती है और उसके पंख मधु में नही फसते।

१०. शुद्ध शहद को यदि एक रोटी पर लगाकर कुत्ते को दिया जाय तो वह नही खाता है।

११. हींग—असली हीग पानी में घुलकर उसे दूधिया बना देती है।

१२. यदि जीभ पर हीग रखे और जीभ पर चरमराहट और कड़वापन महसूस हो तो हींग को शुद्ध, असली मानना चाहिए।

१३. शुद्ध दूध की पहचान के लिए, सुई की नोक डुबाकर निकालें। दूध यदि शुद्ध होगा तो सुई की नोक पर लगा हुआ नजर आयेगा।

१४. थोडा दूध में कुछ नाइट्रिक एसिड की बूंदें डाले। पानी होगा तो अलग हो जायेगा।

१५. केसर की १-२ पत्ती पानी में छोडे। यदि तुरंत रंग छोड़े तो असली है। पानी को हिलायें बिलकुल नही।

१६. केसर की १-२ पत्ती गंधक के तेजाब में डालें, शुद्ध होगी तो तुरंत काली पड जायेगी।

१७. कुछ काली मिर्च पानी मे डाले। यदि वे तैरने लगें तो समझें, मिलावट है। यदि तल में बैठ जायें तो असली है।

१८. पानी में सुपारी के कुछ टुकडे डालें। यदि सुपारी में लकड़ी के टुकड़े रंग करके मिलाये गये होंगे तो वे तैरने लगेंगे। असली सुपारी नीचे बैठ जायेगी।

१९. एक चम्मच पिघला हुआ घी या मक्खन लें और इतनी ही मात्रा मे हाइड्रोक्लोरिक एसिड एक परखनली में ले। इसमे एक चुटकी चीनी मिला दें। एक मिनट तक इसे खडा रखें। यदि परखनली के निचले हिस्से में गहरा लाल रंग दिखाई दे तो समझें कि मिलावट है।

२०. एक गिलास मे पानी ले और उसमें थोडा नमक डालें। पानी अगर

दूधिया हो जाय तो नमक में चाक की मिलावट माननी चाहिए।

२१. पिसी हुई लाल मिर्च में प्रायः लकडी का बुरादा मिला दिया जाता है। इसकी जांच के लिए बर्तन में थोड़ा पानी लें और आधा चम्मच मिर्च डालें। यदि पानी रंगीन हो जाय या मिर्च पानी में तैरने लगे तो समझे, मिलावट है क्योंकि शुद्ध मिर्च न तो तैरती है और न ही रंग छोड़ती है।

२२. पानी के गिलास में थोडी-सी चीनी घोल लें। चाक पाउडर गिलास की सतह पर बैठ जायेगा।

२३. यदि एक परखनली में एक चम्मच हल्दी और कुछ बूंदें हाइड्रोक्लोरिक एसिड की मिला दे तो यदि रग तुरंत बैंगनी दिखायी देने लगे तो समझे कि उसमें हल्दी है। यदि रग बना रहे तो मिलावट है।

२४. शुद्ध हींग को जलाने पर उसमें चमकीली लौ निकलती है।

२५. यदि दूध शुद्ध होगा तो अंगुली पर लगा रहेगा।

२६. एक सफेद कागज को थोड़ा-सा गीला करके उस पर चाय की थोडी पत्ती बिखेर दें। यदि चाय कागज पर अपना रंग छोड़ती है तो चाय की पत्ती दुबारा रंगी हुई है और नकली है। असली पत्ती रंग नहीं छोडती है।

२७. जीरे को हथेली के बीच में रगड़ें। यदि हाथ में कुछ रंग जैसा लगे तो जीरा नकली है।

२८. पानी में मीठी सुपारी के टुकड़ों को डालें। असली सुपारी पानी में डूब जायेगी। नकली सुपारी ऊपर तैरती रहेगी।

२९. पानी में कॉफी पाउडर को घोलें। यदि तल में कुछ जमता नहीं है और पानी में घुल जाता है तो कॉफी शुद्ध है, अन्यथा नकली।

३०. दानेदार हींग सबसे अच्छी मानी जाती है। असली हींग को पहचानने के लिए उसे पानी में डालें। वह धीरे-धीरे घुल जायेगी और पानी सफेद हो जायेगा। यदि हींग नकली है तो बर्तन की तली में रेत-मिट्टी की तरह जमा हो जायेगी।

खंड तीन

आपके सामान्य रोग: घरेलू उपचार

नुस्खे: इन्हें आजमाईये

१. यदि गर्मी बहुत सता रही हो तो गन्ने के रस में आंवले का रस मिलाकर पियें।
२. पीलिया होने पर मूली की पत्तियों का सेवन खूब करें।
३. कनखजूरे के कांटे यदि पैर में चुभ जायें तो बादाम का तेल लगाने से तुरंत आराम पहुंचता है।
४. यदि भूख कम लगती है तो इमली के पत्तों की चटनी खायें।
५. अधिक आम खाने के बाद सौंठ अथवा जीरे का पानी पी लें, आम हजम हो जायेंगे।
६. अंगूर से मूत्राशय की खराबियां दूर हो जाती हैं।
७. प्रात:काल नीबू का रस और शहद पीने से जठराग्नि तीव्र होती है।
८. बिच्छू, बर्रे आदि कीडों के काटने पर तारपीन का तेल लगाना चाहिए।
९. इमली के गूदे का पानी पिलाने से भांग का नशा कम हो जाता है।
१०. कुत्ते के काटे हुए स्थान पर काली मिर्च पीसकर उसका लेप लगाने से काटने का असर जाता रहता है।

११. यदि आपने आम ज्यादा खा लिए हों तो दो-चार जामुन खा लें, आम हजम हो जायेंगे।
१२. जले हुए घाव पर कच्चा आलू पीसकर लगाने से आराम आता है।
१३. अजवायन और गुड़ खाने से पित्ती उछलने में आराम रहता है।
१४. आंवले के रस मे मिश्री मिलाकर पीने से योनि की जलन में लाभ होता है।
१५. सांप के काटने पर तुलसी की दो-तीन मुट्ठी पत्तियां चबा ली जायें, तो विष का प्रभाव कम हो जाता है।
१६. बिच्छू के काटे हुए स्थान पर तुलसी की पत्ती का रस और सेंधा नमक मिलाकर लगाना चाहिए। वेदना कम हो जाती है।
१७. टमाटर खाने से पेट के कीड़े कम हो जाते हैं।
१८. दही पीने से और मूली के पत्ते खाने से भांग का नशा कम हो जाता है।
१९. गेहूं को साफ करके एक बर्तन में डालें और उससे दुगुनी मात्रा मे पानी भर दें। करीब बारह घंटे बाद इस पानी में शहद मिलाकर इसका सेवन करें। प्रतिदिन नियम से इसका सेवन करने से कोई रोग पास नहीं फटकेगा।
२०. गर्म तेल, चाशनी से यदि शरीर का कोई भाग जल गया हो तो अलसी का तेल लगाए और सूखे आम के पत्तों को पीसकर उसका पाउडर बुरकें।
२१. जले हुए हिस्से पर शहद लगाकर उस पर रुई का फाहा बांध दिया जाये तो त्वचा का रंग सामान्य होने लगता है।
२२. बढ़े हुए रक्तचाप में शहद का उपयोग लहसुन के साथ करें।
२३. अदरख का रस और शहद बराबर मात्रा में सेवन करने से सांस और खांसी में आराम होता है।
२४. बच्चों को पहले नौ महीने तक मधु दिया जाये तो उन्हें छाती के रोग नहीं होते।
२५. हृदय-धमनी के लिए, रोगी को सोते समय शहद व नीबू का रस

मिलाकर लेना चाहिए।

२६. जाड़ों में आधे चम्मच प्याज के रस में एक गिलास पानी में शहद मिलाकर चाटने से शरीर पुष्ट होता है।

२७. प्याज और गुड़ लगातार कुछ दिनों तक खिलाने से बच्चे बहुत जल्दी बढ़ते हैं।

२८. प्याज को पीसकर बर्रे के डंक पर लगाने से जहर उतर जाता है।

२९. प्याज को कूटकर शहद में मिलाकर कुत्ते के काटे हुए स्थान पर लगाने से जहर जाता है।

३०. बिच्छू के काटने पर सेंधा नमक का पानी घाव पर लगाने से विष दूर हो जाता है।

३१. थकावट होने पर गुनगुने पानी में नमक डालकर नहा लें। सर्दियों मे नमक डाले पानी में थोड़ी देर पांव रखें।

३२. पेट में कीड़े हों तो एक चम्मच नमक गाय की छाछ में सुबह खाली पेट, एक सप्ताह तक लें, कीड़े मर जाते हैं।

३३. टीस या दर्द दूर करने के लिए नमक मलें या पोटली में नमक बांध तवे पर गर्म कर वहां सेक करें।

३४. चलते-चलते मोच आ जाय या नस पर नस चढ़ जाये तो नमक पानी में डालकर, गाढ़ा काढ़ा बनाकर मोच की जगह लेप कर दें, दर्द दूर हो जायेगा।

३५. सर्दी में पसली में दर्द हो जाय तो गुनगुने सरसों के तेल में नमक मिलाकर मलने से पसली का चलना रुक जाता है।

३६. पैरों में बिवाई हो गयी हो तो मोम पिघला लें, फिर उसमें नमक मिला दें। बिवाई में भरकर मौजे पहन लें। जल्दी आराम आ जायेगा।

३७. मस्से होने पर नमक की डली घिसकर वहां लगाएं। बार-बार ऐसा करने से मस्सा कटकर गिर जायेगा।

३८. गठिया में तिल के तेल में नमक मिलाकर रख लें व दर्द होने पर तेल गर्म करके मसलें, लाभ होगा।

३९. सर्प या जहरीले कीड़े ने काट लिया हो तो काटे हुए भाग पर नमक का गाढ़ा लेप लगाएं और नमक को गर्म पानी में डालकर दो चार बार

पिलाएं, जहर उतर जायेगा।

४०. धतूरे का विष भी गर्म पानी में नमक डालकर पिलाने से उतर जाता है।

४१. नीबू के पानी में नमक व चीनी मिलाकर पीने से लो ब्लडप्रेशर ठीक होता है।

४२. गले में दर्द होने पर नमक के पानी के कुल्ले लाभकारी हैं।

४३. मूली के पत्तों का दो-तीन चम्मच रस भोजन के बाद पीने से हाथ-पांव की जलन शांत होती है।

४४. नीम की फंगी खाने से शरीर पर हल्के विष का प्रभाव नहीं पड़ता है।

४५. बहेडे की गुठली भुजा में बांधने पर चेचक निकलने का भय नहीं रहता है।

४६. प्याज को पीसकर उसमें दही और शक्कर मिलाकर पीने से गले की सूजन मिट जाती है।

४७. सांप या बिच्छू के काटे पर प्याज और नौसादर का पानी काटी हुई जगह पर लगाने से दर्द फौरन दूर हो जाता है।

४८. जहरीले जानवर के काटने पर या मकड़ी के फिर जाने पर लौंग को पानी मे घिसकर उस स्थान पर लगाने से जहर का असर कम हो जाता है।

४९. पैर मे मोच आ जाने पर सूजन को कम करने के लिए वहां पर बर्फ लगाना चाहिए।

५०. यदि गठिया की तकलीफ हो तो मेहंदी की ताजा पत्तियां पीसकर सोते समय दर्द की जगह लेप कर लें। कुछ दिन ऐसा करने से दर्द में लाभ होगा।

५१. शरीर में यदि कहीं गांठ या औंधा फोड़ा हो तो मेहंदी की पत्तियों को पीसकर उसकी पुल्टिस बांधें, ठीक रहेगा।

५२. जिनको रात में गहरी नींद न आती हो या बार-बार नींद उचट जाती हो, तो मेहंदी के फूल सिरहाने रखने चाहिए। नींद अच्छी आयेगी।

५३. बरें, विषैला मच्छर या कीड़ा काट ले तो डंक को चिमटी से निकालकर,

उस भाग को नमक के पानी से धो लें। फिर मिट्टी का तेल या प्याज का रस लगा लें। इससे जहर नहीं चढ़ेगा।

५४. शुद्ध घी गर्म करके फिटकरी पीसकर डालें और रुई से कीडे के काटे भाग पर लेप कर दें। इससे सूजन नहीं बढ़ेगी।

५५. जहरीले कीड़े के काटने के स्थान पर प्याज के रस के साथ सिरका या नीबू का रस मिलाकर लगाना चाहिए। इससे सूजन बढ़ती नही है।

५६. ततैया या बर्रे काट लें, तुरंत कपड़े धोने का सोडा गीला करके मल दें। डंक निकालकर, कच्चा आलू कसकर उस काटे हुए भाग पर मलें।

५७. आम के खट्टे अचार की फांक मलने से भी बर्रे के काटे हुए भाग में जलन कम होती है

५८. कनखजूरा यदि शरीर के किसी भाग पर चिपट गया हो तो उस पर पिसी हुई शक्कर डाल दें। वह शरीर छोड़ देगा। कनखजूरे के चिपटे हुए भाग पर यदि घाव हो गया है तो वहां कारबोलिक एसिड भर दे। देसी घी में नमक व हल्दी मिलाकर घाव पर लगाने से भी दर्द और जलन में कमी आती है।

५९. बिच्छू के काटे हुए स्थान पर सेंधा नमक मलना चाहिए। माचिस की तीली का मसाला खुरचकर घाव पर रगड़ने से भी लाभ होता है।

६०. जामुन की गुठली का चूर्ण मधुमेह के लिए बहुत अच्छा माना जाता है।

६१. गर्मियों में छोटे-छोटे लाल दाने अलाइयां और घुमौरियां हो जाती हैं। दही में बेसन मिलाकर स्नान करने से, मुल्तानी मिट्टी से नहाने से ये जाती रहती हैं।

६२. कोहनी पर नीबू का छिलका मलने से मैल दूर हो जाता है।

६३. यदि गिरने के कारण बच्चा लंगडाकर चल रहा हो तो सरसों के तेल और हल्दी के लेप को लगाकर केले का छिलका बांध दें।

६४. यदि मोच आ गयी हो तो नारियल की गिरी को महीन पीसकर उसमें चौथाई भाग हल्दी का पाउडर मिलाकर, पोटली बांधकर आग पर गर्म करके मोच पर सिकाव करें।

६५. यदि बच्चे के हाथ-पैर पर किसी कारण सूजन आ गयी हो तो उबाले हुए बथुए का लेप लगाएं। तीन-चार बार ऐसा करने से ठीक हो जायेगा।

६६. पैरों में यदि बिवाई फट गयी हो तो मेहंदी की पत्ती को पीसकर लगाना चाहिए।

६७. शरीर में कभी-कभी काले दाग हो जाते हैं। यदि मेहंदी और साबुन बराबर मात्रा में मिलाकर दाग पर लगाया जाय तो दाग दूर हो जाता है।

६८. पांव में अधिक पानी लगने के कारण अंगुलियों के बीच मे जो घाव हो जाते हैं उनपर मेहदी पीसकर लगाना चाहिए। घाव पांच-छः दिनों मे ठीक हो जायेगे।

६९. मेहंदी के पौधे की छाल को छांह में सुखाकर पीसकर पीलिया के रोगी को थोड़े से पानी के साथ जरा-सा खिलाने से लाभ होता है। पथरी में भी यह नुस्खा लाभकारी है।

७०. ५० ग्राम पके हुए जामुन को पाव भर पानी में आधा घंटे के लिए भिगो दें और उबाल लें। फिर मसलकर इनका रस निकाल लें। दिन में तीन बार इस पानी को पिलाएं तो मधुमेह की बीमारी में लाभ होता है।

७१. जामुन के छाल के रस को बकरी के दूध के साथ मिलाकर लेने से संग्रहणी रोग दूर हो जाता है।

७२. जामुन को कभी खाली पेट नही खाना चाहिए। यदि इसे नमक, अजवायन, सोंठ के साथ खाया जाय तो अधिक अच्छा रहता है।

७३. ताजी हल्दी दो-चार तोले नियमित रूप से खाने से मधुमेह के रोगी को लाभ होता है।

७४. आधा कप दही (गाय के दूध का) में एक चम्मच हल्दी का चूर्ण मिलाकर खाली पेट लेने से एक सप्ताह में पीलिया रोग दूर हो जाता है।

७५. पीसी हुई हल्दी को तिल में मिलाकर हलकी आंच पर गर्म करें। फिर मोच वाले स्थान पर लगाएं। दर्द कम हो जायेगा।

७६. राई का चर्ण जोड़ों पर मलने से गठिया का दर्द मिट जाता है।

७७. लकवे के रोगी के लिए भी राई का तेल अच्छा होता है।
७८. पेट में जहर चला जाय तो राई का एक ग्राम चूर्ण ठंडे पानी में मिलाकर पिलाना चाहिए। उल्टी के साथ जहर बाहर निकल जायेगा।
७९. राई का जरा-सा चूर्ण शहद में मिलाकर सुबह-शाम खाने से सर्दी कम हो जाती है।
८०. खसखस की डोडिया पानी मे उबाल लें। उसी पानी में कपड़ा भिगोकर निचोड दें और सेंक करें। मोच ठीक हो जायेगी।
८१. दूध को अच्छी तरह गर्म करके उसमें खसखस और शक्कर मिलाकर पियें। शक्तिवर्धक होता है।
८२. थोड़ा-सा कसा हुआ नारियल और हल्दी का चूर्ण कपड़े में बांधकर पोटली बना लें। थोड़ा-सा घी बर्तन में डालकर गर्म करें धीमी आंच में और फिर घी में पोटली गर्म करके सेंकें। दर्द कम होगा।
८३. काली मिर्च शुद्ध घी में घिसकर सारे शरीर पर मालिश करने से लकवे मे लाभ होता है। कई दिन यह इलाज करना चाहिए।
८४. एक ग्राम पिसी काली मिर्च एक छोटे चम्मच शहद मे मिलाकर सुबह-शाम लेने से रजस्राव की अनियमितता दूर हो जाती है। कम-से-कम सवा महीने तक इसका सेवन करें।
८५. एक ग्राम जीरे का चूर्ण शहद में मिलाकर सुबह-शाम तीन महीने तक लेने से अतिसार रोग मे लाभ होता है। अतिसार रोग में खाना बिना पचे ही मल के रूप में निकल जाता है।
८६. आधा तोला जीरे का चूर्ण, आधा तोला मिश्री का चूर्ण चावल की धोवन में मिलाएं और इक्कीस दिन तक लें। इससे महिलाओं का प्रदर-दोष ठीक हो जायेगा।
८७. किसी भी दवा में हींग का प्रयोग करने से पहले उसे लोहे के बर्तन में, जरा-से घी में भून लें।
८८. इक्कीस दिन तक रोज पांच ग्राम सौंफ का चूर्ण एक चम्मच शहद के साथ लेने से बुद्धि तेज हो जाती है।
८९. मुलेठी को पानी में घिसकर गर्म करें और सूजन पर लगाएं, सूजन ठीक हो जायेगी।

९०. मुलेठी का टुकड़ा मुंह में रखकर रस को टूंगते जायें, बार-बार लगने वाली प्यास मिट जायेगी।

९१. बीमार व्यक्ति को कोकस की कढ़ी और चावल खिलाएं, उसे स्वादिष्ट भी लगेगा और भूख भी मिटेगी।

९२. प्याज छीलकर बेहोश व्यक्ति की नाक पर रखने से बेहोशी दूर हो जाती है।

९३. मूगफली अच्छी तरह से भूनकर उसे सिल पर बारीक पीस ले। दस ग्राम मूंगफली का चूर्ण, दस ग्राम मिश्री के चूर्ण में मिलाकर खाना खाने के बाद लेने से रिकेट्स के रोग में बच्चों को बहुत लाभ होता है।

९४. हैजे में बार-बार दस्त लगने से रोगी की हालत बिगड जाती है। प्याज को पीसकर बार-बार रस पिलाएं, दस्त बंद हो जायेंगे।

९५. एक चम्मच अदरख के रस में पाव तोला पिसी हुई मिश्री मिलाकर सुबह-शाम, दिन में दो-तीन बार लेने से अधिक मूत्र आने की शिकायत दूर हो जाती है।

९६. एक कोरे मटके में पानी लेकर उसमे बराबर मात्रा में धनिया और जीरा पीसकर मिलाएं। मिश्री का चूर्ण मिलाकर इस पानी को पीने से बहुत अधिक पेशाब आना कम हो जायेगा।

९७. सोंठ और धनिया के काढे से भोजन पकाकर देने से टी.बी. के मरीज को लाभ पहुंचता है।

९८. अदरख का दो चम्मच रस और आधा तोला पिसी हुई मिश्री रोज लेने से हृदय का दर्द दूर हो जाता है।

९९. बिच्छू के काटने पर इमली का बीज घिसकर उस कटे हुए भाग पर दबा दें। बीज वहीं चिपक जायेगा। जब सारा विष उतर जायेगा तो वह बीज अपने-आप बाहर निकल जायेगा।

१००. शराब, भांग के नशे को इमली का शर्बत कम कर देता है।

१०१. जावित्री का तेल जोड़ों पर मलने से जोडों का दर्द कम हो जाता है।

१०२. पानी में घोलकर मुनक्का पीने से ताकत और उत्साह बढ़ते हैं।

१०३. मुनक्का चबाकर ऊपर से दूध पीने से ताकत बढती है।

१०४. यदि बच्चे का वजन घटने लगता हो तो एक ग्राम जावित्री का चूर्ण थोडे से शहद में मिलाकर सुबह-शाम सवा महीने तक लेने से बच्चे स्वस्थ रहते हैं।

१०५. बढ़े हुए रक्तचाप को कम करने के लिए लहसुन की एक कली छीलकर सुबह पानी के साथ छः सप्ताह तक लें, पर निराहार। रक्तचाप में कमी आ जायेगी।

१०६. शुद्ध शहद का नियमित सेवन (एक चम्मच सुबह, एक चम्मच शाम) करें, रक्तचाप में लाभ पहुंचाता है।

१०७. ताजे आंवले का एक चम्मच रस, शुद्ध शहद में मिलाकर सुबह-शाम लेना चाहिए। इससे पेट साफ रहता है।

१०८. कांच की चीजों को साफ करने एवं उनमें चमक लाने के लिए कपड़ों पर लगाने वाला नील, पानी में डाल लें, फिर धोये।

१०९. उपहारो पर चढ़े हुए पतले सफेद कागजों को खिडकियों के कांच सांफ करने के लिए काम में लाएं।

११०. आईने को धुंधला होने से बचाने के लिए साबुन की पतली-सी झिल्ली लगा दे। फिर कपड़े से पालिश कर दे।

१११. नारियल का सूखा छिलका चिकने बर्तनों को साफ करने के लिए अच्छा रहता है। साबुन और कोयले का चूरा पीसकर रख लें और फिर इस पाउडर से नारियल की जटा से बर्तन मलें।

११२. अल्युमिनियम के बर्तनों पर धोने का सोडा कभी नहीं लगाना चाहिए। उनकी चमक कम हो जाती है और काले भी जल्दी पड़ते हैं।

११३. गलीचे के रंग जरा चटकदार लगने लगें, इसके लिए एक चम्मच टरपेंटाइल तेल को आधा गैलन पानी में, साबुन का चूरा मिलाकर तैयार कर लें। फिर फलालेन के कपड़े से गलीचे पर नर्म हाथों से रगड़ें।

११४. किसी भी धातु की चीज को पॉलिश करके बिना रंग के पॉलिश का लेप कर दें। चमकती रहेगी।

११५. घर में खाली हुए डिब्बों को एक-से रंग से रग दें। फिर रसोई में सजायें। रसोई खिल उठेगी।

११६. जिन्हें नींद कम आती हो, वे हरी धनिया के रस में या सूखी धनिया

पानी के साथ पीसकर चीनी और थोड़ा-सा पानी मिलाकर पिए। इससे नींद अच्छी आती है।

११७. एक तोले धनिये में, एक तोला मिश्री मिलाकर पीने से दस्त में खून आना बंद हो जाता है।

११८. धनिये में काला नमक मिलाकर भोजन के बाद नियम से कुछ दिन खायें, इससे भोजन के बाद बार-बार शौच के लिए जाने की इच्छा नहीं होगी।

११९. रात में एक तोला धनिया भिगोकर, सुबह मिश्री मिलाकर पीने से पेशाब में जलन कम हो जाती है।

१२०. केला के अंदर एक ग्राम फुलाई हुई फिटकरी भरकर खाने से एक सप्ताह में सब प्रकार के मस्से ठीक हो जाते हैं।

१२१. नारियल के पानी में हरा धनिया व थोड़ा गुड़ मिलाकर पीने से पेशाब की जलन मे लाभ होता है।

१२२. नारियल का पानी पीने से अनिद्रा मे फायदा होता है।

१२३. आम की गुठली की बुकनी छ:माशा खाली पेट पानी के साथ लेने से दमा-रोग में लाभ होता है।

१२४. आम की अपने-आप झड़ी हुई पीली पत्तियां लेकर, उन्हे हथेली पर मसलकर सुलगा लें। इसका धुआं नाक, गले के घावों के लिए बहुत अच्छा है।

१२५. मीठे आम के पाव-भर रस में एक चाय का चम्मच भरकर अदरख का रस मिलाकर लेने से हृदय-रोग में लाभ पहुंचता है।

१२६. मीठे आम का रस शहद के साथ लेने से बढ़ी हुई तिल्ली ठीक हो जाती है।

१२७. बरसात के कारण यदि एग्जिमा जोर पकडने लगा हो तो उस पर लहसुन का चूर्ण, गुड मिलाकर लगाना चाहिए। ध्यान रहे कि इसमें पानी की एक बूंद भी न पड़ने पाये।

१२८. यदि बरसाती पानी के कारण पैरों की अंगुलियों में बिवाई फट गई हो तो सरसों के तेल में सेंधा नमक मिलाकर लेप करें।

१२९. शरीर पर घमौरियां निकलने पर मुलतानी मिट्टी को बारीक पीसकर एक मिट्टी के बर्तन में भिगो दें। फिर उसका पतला लेप लगा लें।

सूखने पर नहा लें। ठीक हो जायेगी।

१३०. अमौरी, फोड़े-फुंसी पर सफेद चंदन का चूरा, आंवला और बेसन को पीसकर उबटन बनाकर शरीर पर लेप करें।

१३१. अमौरी पर यदि जलन हो तो थोड़ी-सी बर्फ लेकर घिस लें।

१३२. उकलिप्टस का तेल खराब गले के लिए बहुत अच्छा होता है। किसी सींक पर रुई लपेटकर उसे तेल में डुबोकर गले के अंदर लगाना चाहिए।

१३३. बच्चों की दूध की बोतल के निपल में दूध लगा हुआ न रहे, इसके लिए निपल को धोकर कुछ देर नमक-मिले पानी में छोड़ दे। निपल साफ हो जायेगा।

१३४. यदि बच्चा कड़वी दवा पीने में आनाकानी कर रहा हो तो उसकी जीभ पर जरा-सी बर्फ मल दें। फिर दवा पिलाएं।

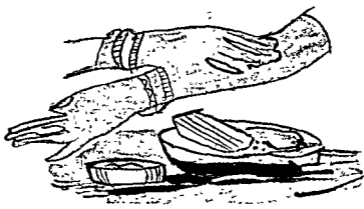
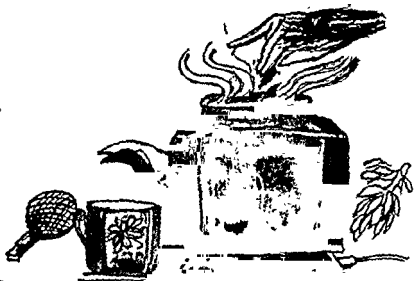
१३५. खजूर को शहद के साथ खाने पर हृदय को बल मिलता है।

१३६. खजूर लीवर को ठीक करता है, अग्नि तेज करता है और खून को बढ़ाता है।

१३७. मूली में फुलाई हुई फिटकरी और जरा-सी नौसादर भरकर खाने से पीलिया रोग में लाभ होता है।

१३८. हींग वात और कफ-रोगों में भी लाभ पहुंचाती है।

१३९. जोड़ों का दर्द भी हींग के नियमित रूप से सेवन करने से चला जाता है।

१४०. विषैले कीडों के काटने पर तुलसी का रस मलने से विष का प्रभाव नहीं रहता।

ज्वर

१. तुलसी की तीन-चार पत्ती और दो काली मिर्च पीसकर शहद के साथ दिन में दो बार लेने से मलेरिया ज्वर में लाभ होता है।
२. तुलसी के पत्ते का रस दस ग्राम प्रतिदिन लेने से पुराना ज्वर दूर हो जाता है।
३. तुलसी की पत्ती को चाय में पकाकर लेने से सर्दी-खांसी से होने वाले ज्वर में लाभ होता है।
४. यदि बुखार हो तो सुबह कुछ खाने से पहले आधे चम्मच नीम का तेल पीने से बुखार ठीक हो जाता है।
५. सेर-भर पानी को उबालते-उबालते तीन-चौथाई रखें। इस पानी को पीने से ज्वर का नाश होता है।
६. पचास ग्राम काली मिर्च कूटकर एक लीटर पानी में उबालें। जब काढ़े जैसा बन जाये तो छानकर ठंडा कर लें, फिर दिन में चार बार मलेरिया के रोगी को पिलाएं। ज्वर कम हो जायेगा।
७. कई बार बुखार के कारण शरीर ठंडा पड़ने लगता है। उस समय यदि हींग को पानी में घिसकर रोगी के पैरों के तलवों और हथेलियों पर मला जाय तो आराम आ जाता है।
८. यदि किसी को निमोनिया हो जाय तो थोड़ी-सी हींग को एक चम्मच गुनगुने पानी में घोलकर पिलाने से फौरन आराम आ जायेगा।

कब्ज

१. केला खाकर एक छोटी इलायची खा लेने से कब्ज नहीं होता है।
२. बच्चों को मसलकर केला देते समय उसमें थोड़ी-सी पिसी हुई इलायची मिला दें, कब्ज नहीं होगा।
३. गर्म दूध में थोडी-सी हल्दी उबालकर पीने से कब्ज दूर होता है।
४. हरड, काला नमक, मुनक्का व हीग घिसकर, एक चाय का चम्मच एक साल के बच्चे को पिलाएं। बडे बच्चे के लिए मात्रा दुगुनी की जा सकती है। यह अर्क गर्मी में ठंडा और सर्दी में गर्म करके देना चाहिए।
५. त्रिफला कूट-पीसकर छान लें। तीन महीने तक देशी घी में मिलाकर दूध के साथ खाएं, कब्ज दूर हो जायेगा।
६. प्रातः उठकर एक-दो गिलास ठंडा पानी पीने से कब्ज दूर हो जाता है।
७. चने के आटे की रोटी भी कब्ज दूर करती है।
८. आधे औंस अदरख के ताजे रस में चुटकी भर नमक मिलाकर तीन-चार दिन सुबह पीने से कब्ज दूर हो जाता है।
९. ताजे हरे आंवले को कच्चा चबाने से कब्ज दूर हो जाता है।
१०. रात्रि को सोने से पहले प्रतिदिन सूखे आंवले का चूर्ण पानी या शहद के साथ लेने से कब्ज दूर होता है।

११. जिन लोगों को कब्ज की शिकायत हो, वे संतरे या टमाटर के रस में एक चम्मच शहद लें, तो लाभ होगा।
१२. नीबू का सेवन कब्ज में लाभकारी है।
१३. कच्चे पालक के चार-पांच पत्ते रोज चबाने से कब्ज दूर हो जाता है।
१४. रात को सोते समय एक गिलास गर्म पानी पीने से कब्ज दूर हो जाता है।
१५. एक ग्राम अजवायन सोते समय चबाकर खाने से कब्ज दूर हो जाता है।
१६. रोज रात को सोते समय एक तोला सौंफ चबा-चबाकर खाने से कब्ज दूर हो जाता है।
१७. अच्छी तरह से भुने हुए मूंगफली के दाने मुट्ठी भरकर चबाकर खाएं। ऊपर से एक दो घूंट पानी पी लें। कब्ज दूर हो जायेगा।
१८. प्याज छीलकर किसी वजनदार चीज के नीचे दबाकर रात को रख दें। सुबह उसमें मीठा दही मिलाकर खाने से कब्ज नहीं रहता है।
१९. नारियल की गिरी नियमित रूप से खाने से कब्ज दूर हो जाता है।
२०. हींग के चूर्ण मे थोड़ा-सा मीठा सोडा मिलाकर फांकने से कब्ज की शिकायत दूर होकर साफ मल आता है।

सिरदर्द

१. पान को गर्म करके ललाट पर लगाएं, सिरदर्द दूर हो जायेगा।
२. एक पाव दूध में, एक बड़ा चम्मच देसी घी, बीस काली मिर्च का चूर्ण फांककर ऊपर से गर्म दूध पी लेने से दर्द भाग जाता है।
३. आधे सिर में होने वाले दर्द से छुटकारा पाने के लिए नारियल के पानी की कुछ बूंदें नाक में टपकानी चाहिए।
४. यदि बच्चों का सिरदर्द हो तो कान में शुद्ध सरसों का तेल डालना चाहिए।
५. चंदन और सोंठ पीसकर कनपटी तथा सिर पर लगाने से भी बच्चों के सिरदर्द में लाभ होता है।
६. बादाम को घी में घिसकर माथे पर लगाने से सिरदर्द दूर होता है।
७. सर्दी के कारण सिरदर्द हो तो जायफल को पानी में घिसकर माथे पर लगाना चाहिए।
८. पानी में थोड़ा सिरका डालकर खुले बर्तन में उबालें। दस मिनट तक इसकी भाप लें। मुंह और आंख बंद रखें। सिरदर्द दूर हो जायेगा।
९. तेज सिरदर्द में दो-तीन तेज पत्ता पीसकर माथे में लेप कर

दें। राहत मिलेगी।

१०. सरसों का तेल गुनगुना करके कनपटियों पर रगड़ें और एक-एक बूंद नाक में डालकर सांस ऊपर खींचें।

११. मेथी के पत्तों को पीसकर उसका लेप करने से सिरदर्द दूर हो जाता है।

१२. सोंठ के चूर्ण को पानी में मिलाकर इस लेप को माथे में चुपड़ने से सिरदर्द दूर हो जाता है। जोड़ों के दर्द में भी यह लेप लाभ पहुंचाता है।

१३. मेहंदी के पत्ते तिल के तेल में पीसकर लेप करने से सिरदर्द में लाभ होता है।

१४. छोटी इलायची के दानों के चूर्ण को बार-बार सूंघने से सिरदर्द ठीक हो जाता है।

१५. लौंग को जल में पीसकर सिरदर्द के समय माथे में लेप करने से लाभ होता है।

१६. प्याज काटकर सूंघने से सिर का दर्द दूर हो जाता है।

१७. तुलसी का रस एवं कपूर मिलाकर पीसकर, मस्तक पर लेप करने से सिरदर्द दूर हो जाता है।

१८. गर्म दूध में शहद मिलाकर पीने से सिरदर्द में आराम होता है।

१९. नीबू के छिलके को पीसकर सिर पर लेप करने से सिरदर्द में आराम आता है।

२०. सिरदर्द में सेंधा नमक पीसकर ठंडे पानी के संग फांक लें।

२१. सिरदर्द होने पर गेहूं के पानी में शहद, तुलसी तथा काली मिर्च डालकर लें। गेहूं के पानी को बनाने की विधि इस प्रकार है : एक छोटी कटोरी गेहूं पांच कटोरी पानी में डाल दे एवं गेहूं को दाना फटने तक उबाले। कब्ज होने पर दिन भर यह पानी पिया जा सकता है। पेट खराब होने पर या बुखार होने पर भी यही पानी पीना चाहिए।

२२. यदि सिरदर्द किसी भी तरह से ठीक नहीं हो रहा है तो सूखे धनिये को पानी में मिलाकर पीस लिया जाय और माथे पर लगा लिया जाये तो तुरंत आराम आ जायेगा।

२३. यदि मेहंदी के पत्तों को महीन पीसकर सिर पर उसका लेप किया जाय, तो सिर में होने वाला दर्द या अर्धकपारी दर्द ठीक हो जाता है।

२४. जामुन के पत्ते का रस सिरदर्द की अचूक दवा है।

२५. पुराने गाय के घी में राई घिसकर सिर पर लगाने से सिरदर्द ठीक हो जाता है।

२६. दूध में सोंठ घिसकर लेप लगाने से सिरदर्द कम हो जाता है।

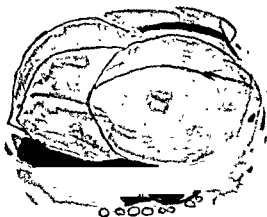
२७. लहसुन का रस नाक में डालने से आधे सिर का दर्द कम हो जाता है।

२८. गाय के दूध में जायफल घिसकर लगाने से सिरदर्द दूर हो जाता है।

२९. धनिये के रस का सिर पर लेप करने से और दो-तीन बूंदें आंखों में डालने से सिरदर्द में लाभ होता है।

३०. आंवले का रस दस ग्राम और एक ग्राम काली मिर्च लेने से पुराना सिरदर्द दूर हो जाता है।

३१. लहसुन का रस नाक में टपकाने से तेज सिरदर्द भी ठीक हो जाता है।

३२. सिरदर्द होने पर तुलसी के पत्तों का रस और थोड़ा-सा कपूर मिलाकर पीना चाहिए। इसका लेप सिर पर करने से भी लाभ होता है।

गैस, अजीर्ण, बदहजमी, पेट दर्द

१. गैस की बीमारी में हरड़ का चूर्ण शहद में मिलाकर चाटने से लाभ होता है।
२. अजवायन का काढ़ा, छाती के दर्द, यकृत, हिचकी, मिचली, खट्टी डकार, मूत्र-विकार में बहुत लाभ देता है।
३. अजवायन खाकर ऊपर से थोड़ा गर्म पानी पीने से खांसी, अजीर्ण और पेट के दर्द में लाभ होता है।
४. बदहजमी के लिए दस काली मिर्च का चूर्ण व नमक डालकर, नीबू पर लगाकर, नीबू को धीमी आंच पर गर्म करके, चूस लें।
५. यदि भूख कम लगती है तो दस ग्राम अदरख के टुकड़ों को छोटा-छोटा काटकर खाना चाहिए। आठ-दस दिनों में भूख लगने लगेगी।
६. यदि पेट में दर्द हो तो एक बड़ी इलायची पीसकर, एक चम्मच शहद में मिलाकर लेने से दर्द ठीक हो जाता है।
७. सूखे हुए मीठे नीबू को भूनकर, शहद में मिलाकर चाटने से वमन बंद हो जाता है।
८. पेट के दर्द मे जामुन का सिरका पीना भी लाभकर है।
९. लहसुन की चटनी बनाकर प्रतिदिन खाने से पेट-दर्द और वायु-रोग में लाभ पहुंचता है।

१०. लौंग और हरड का चूर्ण बनाकर उसमें थोड़ा-सा सेंधा नमक डालकर पीने से अजीर्ण नहीं होता।
११. पके कटहल का सेवन पित्त और वात का नाश करता है।
१२. बीमारी के बाद मुंह के बिगडे हुए स्वाद को ठीक करने के लिए नीबू की फांक को चूसना चाहिए।
१३. आंवले के रस मे भीगी हुई पीपल और शहद मिलाकर खाने से उल्टी होनी बंद हो जाती है।
१४. बदन में यदि शीत पित्त ज्यादा हो जाये तो दूध में चिरौंजी को पीसकर, शरीर में मालिश करनी चाहिए।
१५. कड़वी तोरई पित्त को शांत करती है।
१६. कड़वी तोरई को खूब महीन पीसकर उसका रस निकालकर, बेहोश मिरगी वाले की नाक में टपकाने से उसे होश आ जाता है।
१७. कड़वी तोरई को सुखाकर, चूरकर उसका चूर्ण यदि बवासीर पर लगाया जाये तो लाभ होता है।
१८. सोंठ का चूर्ण, हीग एवं काला नमक बराबर मात्रा में मिलाकर दही के साथ लेने से पेट के रोग नष्ट हो जाते. हैं।
१९. एक छटांक अदरख पीसकर पाव पानी में उबाल लें। जब आधा पानी रह जाये तो आधे नीबू का रस एवं दो चम्मच शहद इसमें मिला दें। दिन में तीन बार इसे थोडा-थोडा लें। बदन का दर्द, जोडों की सूजन आदि दूर हो जायेगी।
२०. चार रत्ती सौंठ का चूर्ण, बारह रत्ती अजवायन और बारह रत्ती बडी इलायची का चूर्ण मिलाकर रखें। दिन में दो बार भोजन के बाद इसका सेवन करें, तो अजीर्ण, मंदाग्नि, वायु-विकार और पेट-दर्द मे तुरंत लाभ होता है।
२१. पेट में दर्द या आफरा हो तो सोंठ को पानी में उबाल लें और काढ़ा बना लें। तीन पाव भर पानी में दो तोला सोठ उबालें। दिन में तीन बार दो-दो चम्मच इसे लें। दर्द दूर हो जायेगा।
२२. हरड़, आंवला और बेहड़े का चूर्ण बराबर मात्रा में मिलाकर रख लें और एक चम्मच चूर्ण गर्म दूध के साथ रात को पीने से पेट साफ हो जाता है।

२३. हरड़, सौफ और सौठ का चूर्ण बराबर मात्रा में मिलाकर लेने से लीवर की बीमारी नहीं होती।

२४. हींग, काला नमक, अजवायन, हरड़, बड़ी इलायची का चूर्ण एक-एक चम्मच मिलाकर शीशी में रख लें। जब भी आफरा, बदहजमी या पेट का कोई रोग हो तो गर्म पानी के साथ आधा चम्मच ले लें, लाभ होगा।

२५. छोटे बच्चे को यदि सफेद दस्त आते हों तो जरा-सी हींग भूनकर मां के दूध में मिलाकर देने से ठीक रहता है। बच्चे की नाभि पर हींग घिसकर लगाने से पेट-दर्द में लाभ होता है।

२६. थोड़ी-सी हींग, सोंठ, पीपल, अजवायन, जीरा, काली मिर्च, काला नमक बराबर-बराबर मात्रा में पीसकर चूर्ण बना लें। जरा-सा नीबू का सत् भी डाल दें। यह चूर्ण, अपच, उल्टी, दस्त में बहुत अच्छा रहता है।

२७. पुरानी से पुरानी बदहजमी में एक तोला नीबू के रस में सेंधा नमक मिलाकर भोजन.से पहले लेना चाहिए।

२८. नीबू के रस मे सफेद जीरा और सेंधा नमक मिलाकर सुखा लें। इस चूर्ण को खाने से पाचनशक्ति बढ़ती है।

२९. पके बेल का शर्बत पीने से अजीर्ण नष्ट होता है और गूदा खाने से गले का दर्द दूर हो जाता है।

३०. कच्चे बेल का ताजा गूदा पीसकर खाने से पेट-दर्द में लाभ होता है।

३१. कच्चे बेल को भूनकर खाने से दस्त बंद हो जाते हैं।

३२. ज्वर मे बेल की पत्ती का रस शहद के साथ खाने से फायदा होता है।

३३. बेल की पत्ती का रस पीने से श्वास में भी फायदा होता है।

३४. बेल पित्त का नाश करता है।

३५. दूध और केला मिलाकर सेवन करने से पित्त के विकार दूर हो जाते हैं।

३६. लौग और मिश्री मिलाकर खाने से उल्टी में लाभ होता है।

३७. लौग के सेवन से पेट का आफरा ठीक होता है।

३८. पेचिश आदि पेट की अशुद्धि में चावलों को खूब गलाकर जीरे में भूनकर दही और काले नमक के साथ खाएं, आराम आयेगा।
३९. आंवले के रस में पिसी हुई पीपल और शहद मिलाकर खाने से वमन में लाभ होता है।
४०. गाजर की कांजी पीने से पेट के कीडे मर जाते हैं।
४१. कच्चे प्याज के सेवन से पेट साफ होता है।
४२. प्याज को खूब बारीक पीसकर दही के साथ खाने से आंव और खून के दस्त बंद हो जाते हैं।
४३. प्याज का रस पिलाने से बच्चों के पेट के कीड़े मर जाते हैं।
४४. प्याज को काटकर, घी में तलकर, उसमें थोड़े-से धुले तिल और शक्कर मिलाकर खाने से बवासीर में लाभ होता है।
४५. बच्चो को गर्मी में यदि दस्तें लग रही हों तो बादाम-छुहारे को घिसकर आधे चम्मच (छोटा) दो तीन बार देने से आराम आ जाता है।
४६. गर्मी से दस्तें हो रही हों, तो नीबू के चार-पांच बीज पीसकर पी लें।
४७. थोडे-से तुलसी के बीज पीसकर दूध में मिलाकर बच्चे को पिलाने से उल्टी होना बंद हो जाता है।
४८. तुलसी के रस में सोंठ का चूर्ण डालकर बच्चो को पिलाने से पेट-दर्द ठीक हो जाता है।
४९. अमरूद में छेद करके अजवायन भर दे। छेद भरकर उसे बद करके अमरूद पर मिट्टी लपेटकर उसे अंगारे की भूमल पर पका लें। फिर इस पके हुए अमरूद को रात भर के लिए ओस में रख दे। सुबह इसे खाने से बवासीर में लाभ होता है।
५०. रात को सोने से पहले आंवले का चूर्ण शहद के साथ या पानी के साथ लेने से अपच और बवासीर मे लाभ होता है।
५१. गैस, खट्टी डकारें, जी मिचलाना, आदि मे ठंडे पानी में नीबू का रस निचोडकर नमक डालकर पीने से लाभ होता है।
५२. अपच होने या जी मिचलाने पर नीबू को काटकर गर्म कर लें और उस पर काला नमक और काली मिर्च बुरककर चूसें, राहत

मिलेगी।

५३. यदि बदहजमी हो तो नीम का सींका पीसकर खाली या चीनी के साथ पीने से बदहजमी ठीक हो जाती है।

५४. बथुआ के कच्चे पत्ते चबाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

५५. पुदीने के पत्तों का रस काले नमक के साथ पीने से पेट-दर्द दूर हो जाता है।

५६. पेट का दर्द प्याज को गर्म करके उसे पूरा निचोड़कर उसके रस में एक चम्मच नमक डालकर पीने से दूर हो जाता है।

५७. एक-दो बार उबला हुआ जल रात को पीने से कफ, वात, अजीर्ण दूर हो जाते हैं।

५८. अदरख और नीबू का रस सेंधा नमक मे मिलाकर धूप में दो-तीन दिन के लिए रख दें। फिर दोनो समय भोजन के बाद एक चम्मच पी लें। हाजमा ठीक रहेगा।

५९. दूध के साथ आम का सेवन वात-पित्त को दूर करता है।

६०. अधिक आम खा लेने से सोंठ-जीरे का पानी पी लेने से नुकसान नहीं होता।

६१. आम को शहद के साथ खाने से राजयक्ष्मा, प्लीहा और वात में लाभ होता है।

६२. जामुन के पत्तों को गाय के दूध में पीसकर लगातार लेने से तिल्ली के रोगों में फायदा होता है।

६३. बच्चो को यदि दस्त हो रहे हों तो जामुन के पत्तों को दूध में पीसकर देना चाहिए।

६४. बर्फ का बहुत ठंडा पानी पाचनशक्ति की अग्नि को कम करता है।

६५. अक्सर पेट मे कीड़े पड़ जाते हैं। खाने के चूने का पानी दूध के साथ पीने से कीडे मर जाते हैं।

६६. जामुन के छाल की भस्म बनाकर शहद के साथ चाटने से खट्टी डकारें दूर हो जाती हैं।

६७. पेचिश में जामुन के रस को चीनी मिलाकर पीना चाहिए।

६८. चुटकी भर के अजवायन खाने से अपच दूर हो जाती है।

६९. मिर्च और लहसुन की चटनी खाने से भूख भी बढ़ती है और अपच भी नहीं होता।

७०. लाल मिर्च का चूर्ण खिलाने से शराबी को भी भूख लगने लगती है।

७१. जरा-सी अजवायन को गर्म पानी के साथ खाने से अफरा दूर हो जाता है।

७२. बच्चे के पेट में कीड़े हों तो मां के दूध में राई पीसकर बच्चों की नाभि के पास लेप करें। सूखने पर धो डालें। आराम आयेगा।

७३. थोड़ी-सी सोठ कूटकर दूध में मिलायें। लोहे के बर्तन मे दूध गर्म करके उसमें मिश्री का चूर्ण मिलाकर पिएं। भूख अच्छी लगेगी।

७४. चम्मच भर हिंगा चूर्ण, घी और उबले चावल के साथ दिन मे दो बार भोजन के समय खाने से अपच की तकलीफ दूर हो जाती है।

७५. सौफ का पांच ग्राम चूर्ण व थोड़ा-सा काला नमक मिलाकर भोजन से पहले खाने से अपच की तकलीफ नहीं होती है।

७६. लहसुन छीलकर पान के बीड़े में डालकर खाने से अपच की तकलीफ दूर हो जाती है।

७७. सौफ और पुदीना समान मात्रा में लेकर करीब बीस ग्राम को दो प्याले पानी में उबालें। जब आधा रह जाये तो पिला दें। इससे उल्टी में लाभ होगा।

७८. भूनी या कच्ची सौफ को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें और एक-दो बार मठे के साथ लें। इससे दस्तों में लाभ होता है।

७९. दो माशा कपूर, दो माशा पिपरमिंट लेकर एक शीशी में बंद कर दे। कुछ देर में यह पानी हो जायेगा। इसकी कुछ बूंदें बताशा या दूध में डालकर प्रति घंटा तीन-चार बार पीने से अपच, पेट-दर्द में लाभ पहुंचता है।

८०. छोटी इलायची, जीरे का चूर्ण तथा नीबू का रस पानी में मिलाकर पीने से उल्टी बंद हो जाती है।

८१. धनिया और शक्कर साथ में खाने से पित्त कम हो जाता है।

८२. एक ग्राम धनिया चूर्ण तथा एक ग्राम शहद मिलाकर बच्चे को रोज

खिलाने से पेट के कीडे मर जाते हैं।

८३. यदि हाजमा बिगड़ गया हो और दस्तें लगती हों तो अदरख का रस नाभि पर मलने से तकलीफ कम हो जाती है।

८४. एक चम्मच अदरख का रस और एक चम्मच प्याज का रस मिलाकर पी लेने से उल्टी आनी बंद हो जाती है।

८५. अदरख के एक चम्मच रस मे काला नमक जरा-सा मिला दें। दिन में दो बार लें, डकारें आनी बद हो जायेंगी।

८६. पित्त मे इमली का शर्बत पीना चाहिए।

८७. उल्टियो में भी इमली का खूब ठंडा शर्बत लाभकारी है।

८८. इमली का छिलका जलाकर, इस चूर्ण को शहद के साथ खाने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है।

८९. धनिये को पानी के साथ पीसकर, या हरे धनिये का रस निकालकर आधा-आधा चम्मच चार-पांच बार पिलाने से उल्टी बंद हो जाती हैं।

९०. पेट-दर्द व हिचकी मे नारियल का पानी पीना चाहिए। हिचकी बंद हो जाती है।

९१. तिल्ली बढ जाने पर अनन्नास खाना चाहिए।

९२. अनार खाना पेचिश के लिए बहुत लाभप्रद है।

९३. पपीता अमाशय की बीमारियां दूर करता है।

९४. मंदाग्नि में चीकू खाना लाभप्रद है।

९५. बासी रोटी के साथ आम की भुनी हुई गुठली खाने से आंतों के कीडे मर जाते हैं।

९६. आम के पांच तोला रस में दो माशा पिसी हुई सोंठ मिलाकर खाने से पाचनशक्ति बढती है।

९७. बरसात में गंदे पानी के कारण पेट में कीड़े होने शुरू हो जाते हैं। बच्चों एवं बडो को इससे बचने के लिए तीन-चार नीम की पत्ती का रस एवं थोड़ा-सा गुड मिलाकर पीना चाहिए।

९८. अनार का छिलका, जीरा और इलायची को दूध में उबालकर पीने से पेचिश मे आराम आता है।

९९. मूली का रस शहद के साथ लेने से अल्सर, मंदाग्नि मे लाभ होता है।

१००. मूली की कांजी पीने से बढ़ा हुआ लीवर ठीक होता है।
१०१ काला नमक, हींग और अमरूद खाने से मंदाग्नि और अम्ल पित्त ठीक होते हैं।
१०२. यदि पेट मे गैस बनती हो तो दाल या सब्जी में हींग का तड़का लगाएं, गैस नहीं बनेगी।
१०३. यदि हींग का चूर्ण नियमित रूप से खाएं तो अपच नहीं होता है।
१०४. यदि बच्चे के पेट मे वायु है और दर्द हो रहा है तो थोड़ी-सी हीग पानी में घिसकर पेट पर मलना चाहिए।
१०५. थोड़ी-सी हींग भूनकर उसमें काला नमक मिलाकर पीसकर गुनगुने पानी से लेने से पेट का आफरा ठीक हो जाता है।
१०६. यदि अपच हो तो हींग, जीरा और सेंधा नमक मिलाकर पीस लें और गुनगुने पानी से फांक लें।
१०७. लहसुन का सेवन, अजीर्ण के लिए लाभदायक होता है।
१०८. तुलसी के पत्तों को सुखाकर, पीसकर चूर्ण बना लें। इसमे ज़ीरा, काला नमक मिलाकर दही या छाछ के साथ खाने से आंव, मरोड में लाभ होता है।

जुकाम, खांसी, नजला, कफ

१. आधा कप गर्म पानी में दो-तीन लौंग और थोड़ा-सा नमक मिलाकर पीने से जुकाम ठीक होता है।
२. काली मिर्च दही में मिलाकर खाने से साधारण जुकाम दूर हो जाता है।
३. गर्म दूध में दो-चार रत्ती की मात्रा से हल्दी डालकर उबाल लें। पीने से कफ दूर होता है।
४. गर्म दूध में सोंठ का चूर्ण डालकर दिन में दो बार पिएं। जुकाम ठीक हो जायेगा।
५. पान में लौंग डालकर खाने से जुकाम मे लाभ होता है।
६. तुलसी, अदरख तथा पान का रस निकालकर एक चम्मच रस को शहद के साथ मिलाकर दो-तीन बार दिन में ले लें। जुकाम ठीक हो जायेगा।
७. लौंग का तेल सूंघने से भी सर्दी-जुकाम में लाभ होता है।
८. लौंग, दालचीनी, सोंठ, काली मिर्च और बड़ी इलायची डालकर बनाई हुई चाय भी सर्दी में लाभ पहुंचाती है।
९. विशेषतया बच्चों की खांसी में अनार का छिलका और नमक पीसकर चटाने से लाभ होता है।
१०. छाती पर पुराना घी या कपूर मिला हुआ सरसों का तेल की मालिश

करने से मामूली खांसी मे लाभ होता है।

११. बंशलोचन की बुकनी को शहद मे मिलाकर चाटने से कुकुरखांसी में लाभ पहुंचता है।

१२. पीपल के पत्तों का रस शहद में मिलाकर लेने से लाभ होता है।

१३. नाक में रुकावट होने से कपूर की पोटली सूंघें।

१४. अजवायन के चूर्ण को साफ पतले कपड़े में बांधकर सूंघने से जुकाम ठीक रहता है।

१५. अदरख को भूनकर छिलका उतारकर गुड के साथ खाने से सर्दी-जुकाम में, नाक से पानी बहने में, छींकें आने मे फायदा होता है।

१६. नियमित रूप से कमरख की चटनी खाने से कफ की शिकायत कम हो जाती है।

१७. प्याज के पतले-पतले टुकडे करके दही और मिश्री के साथ खाने से गले की जलन मिटती है।

१८. बच्चों को सर्दी-जुकाम लग जाने से एक पान और काला नमक व गुड़ डालकर तीन बार देने से फायदा होता है।

१९. अमरूद की पत्ती का काढ़ा भी जुकाम में लाभ पहुचाता है।

२०. उबलते हुए पानी के भगौने में थोडी हल्दी डालकर भाप लेने से जुकाम, नजला दूर होता है।

२१. खांसी-जुकाम में छोटे टुकडे अदरख के बिना तेल मे तल ले और फिर नमक लगाकर खाएं।

२२. शहद में पीसी हुई काली मिर्च, घी और चीनी मिलाकर लेने से खांसी दूर हो जाती है।

२३. लौग को भूनकर, पीसकर शहद में लेने से खासी दूर हो जाती है।

२४. आधा चम्मच चाय का, पिसी लौग, चार चाय के चम्मच पानी एवं दो चाय के चम्मच नीबू का रस, एकसाथ मिलाकर नौ-दस घंटे में एक बार पीने से खांसी में लाभ होता है।

२५. भूनी हुई पिसी सौफ शहद के साथ खाने से खांसी में लाभ होता है।

२६. गर्म दूध में चौथाई चम्मच पिसी हल्दी डालकर उबालकर पीने से कफ नहीं रहता।
२७. अजवायन का चूर्ण पान के साथ खाने से खांसी में लाभ होता है।
२८. खांसी कम करने के लिए जरा-सी हल्दी को भूनकर पान में डालकर खा लेनी चाहिए।
२९. जरा-सी पिसी काली मिर्च एक कप दूध में डालकर अंदाज से चीनी मिलाकर, रात को पीने से गले की खराश और सर्दी-जुकाम में लाभ होता है।
३०. यदि आपको कफ की शिकायत है तो नियमित रूप से कमरख की चटनी खानी चाहिए।
३१. छाती पर जमा कफ एक तोला शहद दिन में तीन-चार बार लेने से ठीक हो जाता है या वह गलकर बाहर आ जाता है।
३२. गर्म पानी मे नीबू के रस को डालकर लेने से जुकाम दूर हो जाता है।
३३. नीबू के रस को नाक मे डालने से या सूघने से नजला दूर होता है।
३४. जुकाम हो तो नमक नाक से सूघे, बंद नाक खुल जायेगी।
३५. प्याज का रस निकालकर पीने से काली खांसी होना बंद हो जाता है।
३६. प्याज का रस सूंघने और प्याज खाने से जुकाम मिट जाता है।
३७. पानी गर्म करके थोड़ा-थोड़ा पीते रहने से भी जुकाम ठीक हो जाता है।
३८. अनार और मसूर का काढा पीने से जुकाम में लाभ होता है।
३९. भूने हुए गर्म चने खाने से भी जुकाम ठीक होता है।
४०. गर्म दूध में आठ-दस काली मिर्च एवं मिश्री मिलाकर पीने से जुकाम में लाभ होता है।
४१. दही में गुड़ और काली मिर्च मिलाकर पीने से जुकाम में लाभ होता है।
४२. गुड़, पीपल की छाल का खार एवं छोटी-छोटी पीपल देने से भी लाभ होता है।

४३. पान में अजवायन रखकर खाने से जुकाम में लाभ होता है।
४४. अदरख, पान का रस तथा बड़ी हरड के चूर्ण को शहद मे मिलाकर देने से रोगी को जुकाम में आराम मिलता है।
४५. कपडे में बंधा कपूर को बार-बार सूंघना चाहिए।
४६. पिसी कलौंजी, नौसादर और सोंठ को सूंघने से भी लाभ होता है।
४७. अजवायन का काढा एवं गुलबनशा का काढ़ा भी लाभदायक है।
४८. चिकुटा एवं त्रिफला का चूर्ण शहद में मिलाकर पीने से जुकाम दूर हो जाता है।
४९. थोडी-सी हल्दी को भूनकर पान में डालकर खाने से खांसी कम हो जाती है।
५०. सोठ का छोटा-सा टुकडा और एक मिश्री का टुकड़ा मुंह में रखकर चबाने से खांसी कम होती है।
५१. एक कप दूध में चार-पांच काली मिर्चें डालकर उबालें और गर्म-गर्म ही पिएं, खांसी दूर होगी।
५२. पाव तोला काली मिर्च पिसी हुई और पाव तोला मिश्री पिसी हुई मिलाकर गर्म दूध के साथ पीने से खांसी दूर हो जाती है।
५३. एक ग्राम जीरे का चूर्ण और एक ग्राम सोंठ का चूर्ण शहद में मिलाकर सुबह-शाम खाने से खांसी रुक जाती है।
५४. चाय में एक चम्मच सौंफ उबालकर दिन में तीन बार लेने से जुकाम में लाभ होता है।
५५. अदरख का रस और शहद मिलाकर दिन में दो-तीन बार लेने से सर्दी, जुकाम और खांसी में आराम आता है।
५६. तीसी के आटे की पुल्टिस से सीना सेकने पर सीने में जमे हुए कफ मे आराम मिलता है।
५७. टांसिल आदि से खांसी आने पर इमली का बीज पानी में घिसकर तालू मे लेप करें, खांसी कम होने लगेगी।
५८. खांसी व दमा में नारियल की जटा जलाकर शहद के साथ दिन में दो-तीन बार लेने से लाभ होता है।
५९. बच्चों को बरसात में खांसी हो जाने पर इलायची, काली मिर्च, काला नमक, और अदरख का घोल बनाकर पीना चाहिए।

६०. अदरख, तुलसी और काली मिर्च पीसकर चाय में उबालकर पीने से लाभ होता है।

६१. हींग का गुण रक्त को साफ करना और गर्माहट बनाये रखना है। इसलिए हींग के सेवन से कफ और वात का नाश होता है।

६२. तुलसी की पत्ती चाय में डालकर पकाकर पीने से जुकाम, खांसी में लाभ होता है।

दाद, खाज, फुंसी

१. नीम की ताजा पत्तियां रोज सुबह चबाने से खून की सब बीमारियां, खुजली, फुंसी, दाद आदि ठीक हो जाते हैं।

२. अजवायन को पानी के साथ पीसकर दिन में दो बार लेप करने से दाद-खुजली, चर्म-रोग आदि ठीक हो जाते हैं। आग के जले स्थान पर भी इस लेप को लगाने से लाभ होता है।

३. हरड़ को पानी में अच्छी तरह घिसकर दाद, खाज, खुजली, मुहांसों और बवासीर के मस्सों पर दिन में कई बार लगाने से लाभ होता है।

४. दाद पर तारपीन का तेल लगाने से जल्दी आराम आ जाता है।

५. दाद पर लहसुन की चटनी की तरह लेप कर लें, लाभ होगा।

६. बरसाती फुंसी, खुजली पर तारपीन का तेल लगाना फायदेमंद होता है।

७. दाद पर साबुन नहीं लगाना चाहिए। आधी इंच मोटी गीली मिट्टी की खुली पुलटिस दिन में दो बार पंद्रह मिनट के लिए बांधने से इच्छित लाभ होता है।

८. छुहारे की गुठलियों को निकालकर जला लें। फिर इसकी राख में कपूर और शुद्ध घी मिलाकर, खाज पर लगाएं।

९. चर्म-रोगों के लिए हल्दी बहुत अच्छी चीज है। यदि शरीर पर कोई फोड़ा पक जाये और फूटे नहीं तो दूध में एक छोटा चम्मच हल्दी घोलकर दिन में दो बार पी लें। दर्द भी कम होगा और फोड़े का मवाद भी निकल जायेगा।

१०. शरीर पर चोट का नीला निशान हो तो हल्दी का लेप करने से लाभ होता है।

११. उबलते हुए चावल में हल्दी मिलाकर चावलों को खूब नर्म कर लें। इस पुलटिस को पके हुए घाव पर लगाने से फोड़ा फूट जाता है।

१२. सूखे आंवले को पीसकर उसके चूर्ण को तेल में मिलाकर खुजली के स्थान पर लगाने से रोग दूर हो जाता है।

१३. दाद-खुजली पर नीबू का रस मलने से लाभ होता है।

१४. नीम की कुछ पत्तियों को थोडी हल्दी के साथ पीसकर, नहाने से आधा घंटे पहले इसका लेप शरीर पर लगाने से खाज-खुजली नहीं होती। फिर नहा लें।

१५. खुजली में गाजर का रस लगाने से लाभ होता है।

१६. प्याज, हल्दी और घी मिलाकर गर्म-गर्म बांधने से गांठ फूट जाती है।

१७. प्याज को कतरकर घी में भूनकर बांधने से फोडों का दर्द कम हो जाता है।

१८. सरसों के तेल में निबोलियां जलाकर उस तेल मे कपूर डालकर दाद पर लगाने से लाभ होता है।

१९. सूखे आंवले के चूर्ण में चमेली का तेल मिलाकर लगाने से हर प्रकार की खुजली नष्ट हो जाती है।

२०. आंवले का रस गुनगुना गर्म करके खसरे की फुंसियों पर लगाने से लाभ होता है।

२१. दाद को ठीक करने के लिए, दाद वाले हिस्से पर शहद और सोयाबीन का चूर्ण मिलाकर लगाना चाहिए।

२२. घाव, फोड़े-फुंसी पर शहद को मलहम की तरह मसलें। लाभ होगा।

२३. ठंडे जल में नीबू का रस डालकर पीने से खून शुद्ध होता है।

२४. कोई फोड़ा पकता न हो तो उस पर नमक की पोटली बांध दें।
२५. दाद, खाज, खुजली और चर्म-रोगों में नमक की डली पानी में घिसकर लगा लें। आठ-दस दिन में पुराने-से-पुराना दाद भी दूर हो जायेगा।
२६. नीम की सूखी छाल पीसकर लगाने से फोड़े-फुंसियां तथा घाव ठीक हो जाते हैं।
२७. नीम की पत्ती पीसकर लगाने से फोड़े-फुंसी ठीक हो जाते हैं।
२८. बहुत से लोग नीम की पत्ती खाते हैं। इससे रक्त में शुद्धि आती है।
२९. पत्ता गोभी के बाहरी पत्तों का रस दाद और खुजली पर लगाने से लाभ पहुंचाता है।
३०. एक ग्राम राई का चूर्ण दो ग्राम घी में रगड़कर दाद पर लगाने से ठीक हो जाता है।
३१. काले छिलके वाला सूखा खोपरा जलाकर उसका चूर्ण नारियल के तेल में मिलाएं। खुजली पर लगाएं। खुजली सूखने लगेगी।
३२. कोई भी जख्म यदि दो-तीन दिन तक खुला रहे तो उसमें छोटे-छोटे कीडे पड़ जाते हैं। अतः जख्म पर हींग का चूर्ण डालने से कीड़े मर जाते हैं।
३३. कोकम में पानी मिलाकर रस बनाएं। उसी रस में प्याज पीसकर फोड़ों पर लगाएं। फोडे फट जायेगें।
३४. यदि शरीर मे फुंसियां होती हैं तो लहसुन का रस मलें। लाभ होता है।
३५. कच्ची मूंगफली को हरसिंगार के पत्तों के रस में घिसकर लगाने से खुजली, दाद हट जाते हैं।
३६. हरा धनिया पीसकर, गर्म करके यदि उससे फोडा सेंका जाय तो अवश्य लाभ होता है।

३७. तीसी की पुल्टिस फोड़े पर बांध देने से वह बहने लगता है और दर्द कम हो जाता है।

३८. तीसी का तेल और चूने का निथरा हुआ पानी बराबर मात्रा में लेकर एक साफ कपडे पर लगा लें और उस कपड़े को जले हुए हिस्से पर कसकर, बांधें, तो जलन कम होगी और जख्म भी ठीक हो जायेगा।

३९. किसी भी कीड़े के काटने पर उस जगह पर प्याज काटकर घिसने से आराम मिलता है।

४०. बरसाती फुंसियों पर तारपीन का तेल में भीगी पट्टी बांधनी चाहिए।

४१. एक ग्राम गुड़ और पीसी हुई हल्दी सुबह-शाम खाने से खांसी में लाभ होता है। चौथाई चाय का चम्मच हल्दी गुड़ के साथ खा लें।

४२. आंवला का रस बीस ग्राम और पांच ग्राम शहद मिलाकर लेने से खांसी, श्वास में लाभ होता है।

४३. आंवले का रस दस ग्राम, और देशी चीनी दस ग्राम हर रोज खाने से खाज ठीक होता है।

४४. थोडी-सी हींग को पानी में घिसकर दाद पर लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

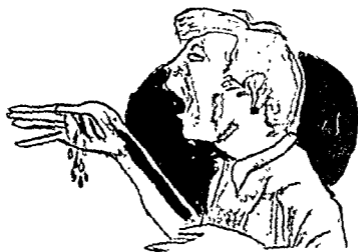
४५. यदि नासूर होकर घाव सड़ने लगा हो, तो भी हींग को नीम के पत्तों के साथ घिसकर घाव पर लगाने से कुछ दिनों में आराम आ जाता है।

४६. राई के तेल में पकाये हुए लहसुन का तेल घाव-खुजली पर लगाने से लाभ होता है।

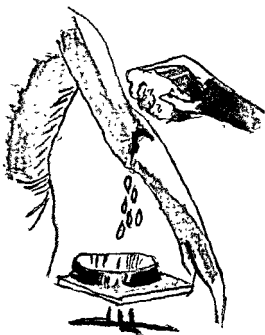
४७. तुलसी का रस और नीबू का रस बराबर मात्रा में लेकर दाद-खाज-खजली पर लगाने से आराम मिलता है।

हिचकी-नकसीर

१. सोंठ और पीपल बराबर कूट-छानकर तीन माशे शहद के साथ खाने से हिचकी दूर हो जाती है।
२. हिचकी आने पर सूखे नीबू को जलाकर शहद के साथ धीरे-धीरे चाटना चाहिए।
३. अचानक पानी के छींटे मुंह पर मारने से हिचकी तुरंत बंद हो जाती है।
४. पुदीना पानी में मिलाकर पीसकर, चीनी के साथ खाने से हिचकी बंद हो जाती है।
५. पुदीने के पत्ते चूसने से भी हिचकी बंद होती है।
६. एक-दो लौंग जल के साथ खा लेने से हिचकी तुरंत बंद हो जाती है।
७. अदरख का रस और शहद बराबर मात्रा में मिलाकर लेने से हिचकियां बंद हो जाती हैं।
८. पिसा नमक नाक से सूंघने से हिचकी बंद हो जाती है।
९. ठंडे पानी में फिटकरी घोलकर नाक में डालने से नकसीर बंद हो जाती है।
१०. प्याज को सूंघने से नकसीर आनी बंद हो जाती है।
११. यदि बार-बार हिचकी आती हो तो दो लौंग पानी के साथ ले लें।

१२. बकरी के दूध मे सोंठ पकाकर पीने से हिचकी में आराम आता है।
१३. पीपल और मुलहटी का चूर्ण बना लें। फिर इस चूर्ण को शहद और शक्कर के साथ खाएं। हिचकी में आराम आयेगा।
१४. नकसीर होने पर मिट्टी के ढेले पर हल्का-सा पानी छिड़ककर, उसे सूंघें, बंद हो जायेगी।
१५. सिर पर पानी डालकर रोगी को तकिया लगाकर सीधा लिटा दें। नकसीर बंद हो जायेगी।

जलना, चोट, खून बहना

१. चोट लगने से खून बहने पर यदि उसी समय रुई के फाहे को गर्म घी में भिगोकर लगा दें तो खून बहना बंद हो जाता है।
२. तुलसी के रस में शहद मिलाकर पीने से रक्त का बहना और चक्कर आना बंद हो जाते हैं।
३. जले कटे और चोट लगे पर तथा खून बहने के स्थान पर तारपीन का तेल लगाएं।
४. जल जाने पर तुरंत बारीक नमक हल्के हाथों से रगड़ लेने पर न तो फफोला पडता है, न जलन होती है और न दाग ही पड़ते हैं।
५. हल्दी के पाउडर को घाव पर लगाने से खून का बहना बंद हो जाता है।
६. यदि बच्चे को गिरने या फिसलने से चोट लग गयी है और खून बह रहा है तो चोट वाली जगह पर रोली लगा दें। खून निकलना बंद हो जायेगा और आराम भी लगेगा।
७. कभी-कभी गिरने से खून तो नहीं निकलता, पर पीड़ा होती रहती है। ऐसी स्थिति में चोट के स्थान पर रुई से मिट्टी का तेल लगाएं। तुरंत आराम आ जायेगा।
८. आग से जलने पर नारियल का तेल व चूने का पानी मिलाकर लगाने से आराम आता है।

९. जले हुए स्थान पर जैतून का तेल लगाने से तुरंत फायदा होता है।
१०. जलने पर कुछ समय तक सिरके को लगाते रहने से जलन में राहत मिलती है।
११. शुद्ध शहद लगाने से कटी हुई जगह या घाव में लाभ पहुंचता है।
१२. घाव होने या चोट लगने पर गीला कत्था लगाने से तुरंत आराम मिलता है।
१३. बहते हुए खून पर शक्कर डाल देने से खून जम जाता है।
१४. तुलसी का रस और नारियल का तेल मिलाकर जले हुए स्थान पर लगाने से आराम मिलता है।
१५. तुलसी के रस में शहद मिलाकर पीने से रक्त का बहना और चक्कर आने में लाभ होता है।

छाले और तोतलापन

१. हरड़ घिसकर लगाने से जीभ के छाले ठीक हो जाते हैं।
२. छालों पर बार-बार शहद लगाते रहना चाहिए।
३. पुदीने की पत्ती और मिश्री पान की तरह खाने से जीभ के छाले नष्ट हो जाते हैं।
४. निरंतर कुछ दिनों तक शंख बजाने से तोतलापन ठीक हो जाता है।
५. उल्टे पान पर सिर्फ कत्था लगाकर खाने से छाले ठीक हो जाते हैं।
६. खाने से पहले टमाटर का जूस पीना भी छालों में आराम देता है।
७. एक तिनके पर रुई लपेटकर उसमें ग्लिसरीन लगाकर जीभ के सभी भागों में लगाएं। छालों में आराम आयेगा।
८. जीरा और मोटी इलायची को बराबर मात्रा में लेकर, पीसकर चूर्ण बना लें। तीन बार दिन में इस चूर्ण को पानी के साथ खा लें। छाले ठीक हो जायेंगे।
९. बेल के गूदे को पानी में उबालकर, उस पानी से कुल्ले करने चाहिए। छाले ठीक हो जायेंगे।
१०. बेल की पत्ती चबाने से छाले ठीक हो जाते हैं।
११. अमरूद की पत्ती और कत्था पान की तरह चबाने से मुंह के छाले ठीक

हो जाते हैं।

१२. यदि आपकी एड़ियों पर छाले पड गये हों तो उनपर अंडे की सफेदी लगाएं।

१३. चौलाई के कच्चे पत्ते दिन में तीन-चार बार चबाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

१४. मेहंदी के पत्तों को पानी में भिगोकर एक घंटे बाद छान लें और इस पानी से कुल्ले करें। छाले ठीक हो जायेंगे।

१५. जामुन के पत्तों का रस रुई से छालों पर लगाएं। लाभ होगा।

१६. थोड़ा-सा जीरा और थोड़ी-सी मिश्री कूटकर रखें और चबाकर खाएं। इससे मुंह के छाले दूर हो जायेंगे। यह दवा दो-तीन दिन तक, दिन में दो-तीन बार लेनी चाहिए।

१७. जीभ या मुंह में छाले हों तो एक चम्मच सौंफ को आधे चम्मच कच्ची फिटकरी व थोड़े-से कत्था जल में उबालें और दिन में तीन बार कुल्ले करें। इससे मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

१८. धनिये का चूर्ण मुंह में मलने से एक-दो दिन में छाले ठीक हो जाते हैं।

१९. नारियल की गिरी व मिश्री खाने से छालों में आराम होता है।

लू लगना

१. धूप में निकलने के समय प्याज अपने पास रखें, प्याज खाने से लू नहीं लगती है।
२. धूप से आकर कभी ठंडा पानी न पिएं। अधिक प्यास लगी हो तो नमक डालकर गुनगुना पानी पिएं।
३. धूप से आकर तरल पदार्थ का सेवन करें। आम, इमली, पाना, शर्बत आदि का प्रयोग करें। इससे लू लगने का भय कम हो जाता है।
४. अधिक कसे कपड़े न पहनें।
५. रोगी के सिर पर ठंडे पानी या बर्फ का कपड़ा रखें।
६. पैरों के तलुवों पर कांसे की कटोरी से घी की मालिश करें। फिर गर्म जल से पोंछ दें।
७. मेथी के सूखे पत्तों के चूर्ण को घी का मोयन दें, शरीर पर मालिश करें।
८. चीनी, घिसे चंदन, बड़े नीबू का रस, सौंफ और पानी को एक में मिलाकर रख लें। इस जल को थोड़ा-थोड़ा पिएं।
९. हथेली और तलुवे पर बर्फ के टुकड़े रखने चाहिए।
१०. सौफ और पुदीने का अर्क भी लाभ पहुंचाता है।
११. भूने हुए कच्चे आम के छिलकों को विशेषकर हथेली और पैर के तलवों पर रगडना चाहिए।

१२. रोगी को एक कप चाय या कॉफी में नमक डालकर दें, चीनी या दूध नहीं मिलाना चाहिए।

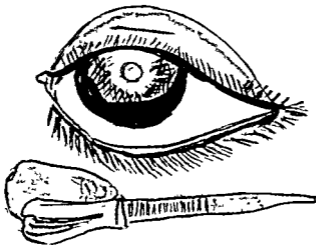
१३. आम के छिलकों का रस गठिया के लिए अच्छा है।

१४. प्याज सिर पर बांधने से धूप की तकलीफ नहीं होती।

१५. सूखे चने को भिगोकर उसके पानी में चीनी मिलाकर पीने से लू ठीक होती है।

१६. बकरी का कच्चा दूध तलवे में मलें।

खंड चार

अपनी देखभाल

आंख

१. आंख में दर्द और जलन हो तो बादाम की गिरी को जलाकर उसका काजल डालें।
२. रुई के फाहे से गुलाबजल दिन में दो-तीन बार एक-दो बूंद आंखो में डालना चाहिए।
३. आंख में पडे तिनके को निकालने के लिएं एक बूंद कच्चा दूध डालें।
४. आंख यदि उठी हो तो आधे लिटर पानी में दो बड़े चम्मच नमक डालकर उसे खौला दें। पानी को छानकर, उसे शीशी में रख लें। इसे दिन में दो बार, दो-दो बूंद करके आंखों में डालें, काफी आराम मिलेगा।
५. आंख में दर्द हो, खुजली चलती हो या फूलकर लाल हो गयी हो तो दूध की गर्म मलाई को रुई के फाहे पर रखकर आंख पर रख लें। ऊपर से पट्टी बांधकर सो जायें, ठीक हो जायेंगे।
६. त्रिफला को रात मे पानी में भिगो दें और उस पानी से सुबह आंखें धोयें।
७. कपूर को जलाकर बनाया हुआ काजल लाभकारी होता है।
८. आंवले का मुरब्बा प्रतिदिन सेवन करना एवं त्रिफला का चूर्ण रात को ठंडे जल के साथ लेना, आंखो के लिए लाभकारी होता है।

९. सरसों के तेल की बत्ती का काजल भी फायदा पहुंचाता है।

१०. उबलते पानी में थोड़ी हल्दी डालकर अगर रुई के फाहे से आंख को सेकें तो लाली दूर हो जाती है।

११. साफ छना हुआ नीबू का रस दो-तीन बूंद रोज आंख में डालने से नेत्रों की ज्योति बढती है और मोतियाबिंद में लाभ पहुंचता है।

१२. बेल की पुल्टिस बांधने से आंखों का दर्द दूर हो जाता है।

१३. आंख लाल हो या पानी गिरता हो तो नीम की पत्ती और सौंठ पीसकर टिकिया बना लें। आठ-दस दिनों तक इससे सेक करें, आराम आयेगा।

१४. जीरे का शर्बत पीने से रतौंधी में आराम आता है।

१५. यदि आंख में धूल का छोटा-सा कण चला गया हो या कि खुजली आ रही हो, तो एक साफ कपड़े को दो चम्मच हल्दी मिले पानी में भिगोकर आंखो पर रखें।

१६. यदि आंखें अधिक गर्मी के कारण जल रही हों तो आधा कप नारियल के दूध में थोड़ा नीबू का रस मिलाकर इससे सिर में मालिश करें। फिर आधे घंटे बाद सिर धो लें, स्फूर्ति और ताजगी मिलेगी।

१७. दिन-रात में कई बार पैरों में मेहंदी लगाने से भी आंखों की जलन कम होती है।

१८. आंवले के सूखे चूर्ण को देशी घी में मिलाकर रात्रि में सोने से पहले नियमित रूप से सेवन करने से आंखों में ज्योति अच्छी बनी रहती है।

१९. वृक्ष में लगे पूर्ण पके हुए आंवले को सुई से चीर दें। उसमें से जो रस टपकेगा, उस रस को आंखों में लगाने से कई नेत्र-रोग दूर हो जाते हैं।

२०. ताजे हरे आंवले को कच्चा चबाने से आंखें स्वस्थ रहती हैं।

२१. मोतियाबिंद होने पर ताजे आंवले का आधे से एक चम्मच रस प्रतिदिन शहद के साथ चाटने से आंखो को आराम मिलता है।

२२. आंवले को पानी मे रात को भिगोकर उस पानी से सुबह आंखें धोने से आराम मिलता है।

२३. सामान्य नेत्र विकार या आंख की पीडा शहद डालने से ठीक

हो जाती है।

२४. यदि दूर की चीज साफ दिखायी न दे तो थोडी-सी सौंफ को सुबह-शाम खाना चाहिए।

२५. मुलेठी को पानी में घिसकर आंखो में डालने से आंखों की ललाई कम हो जाती है।

२६. सौफ व मिश्री बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। एक-एक चम्मच सुबह और शाम दूध या पानी से लेने से दृष्टि की दुर्बलता दूर हो जाती है।

२७. यदि आंखों मे भारीपन और थकान हो तो एक-एक बूंद केस्टर का तेल दोनों आंखों मे डालना चाहिए।

२८. भौहों और पलकों पर केस्टर का तेल लगाने से कुछ सप्ताह बाद पलकें घनी होने लगती हैं। रात को सोते समय इस तेल को लगाकर सो जायें।

कान का दर्द

१. एक प्याज को भूनकर उसका पानी निचोड़कर कान में एक-दो बूंदें डाल दें, लाभ होगा।
२. कान में फुंसी के कारण दर्द हो तो लहसुन के रस की दो बूंदे डालनी चाहिए।
३. सुदर्शन के पत्तों का रस या सरसों का तेल गुनगुना कर कान में डालना चाहिए।
४. यदि बच्चो का कान पक जाये तो कान के नीचे ठंडा तौलिया रखकर कान के ऊपर सेक देने से ठीक रहता है।
५. कान के दर्द में दही का सेवन अधिक करना चाहिए।
६. सरसों के तेल में थोडी-सी हीग डालकर गर्म कर लें और ठंडा होने पर एक बूंद कान में टपका दें। दर्द में लाभ होगा।
७. भांग की पत्तियों का रस कान में डालने से कान की वेदना कम होती है।
८. तेल में मूली का बीज पकाकर कान में डालने से दर्द दूर हो जाता है।
९. तुलसी के पत्तों का रस कपूर में मिलाकर कान में डालने से दर्द मे लाभ होता है।
१०. नीबू के छिलको को सुखाकर, इनका चूर्ण करके कपड़छान कर लें।

इस चूर्ण को एक चुटकी भर कान में डालकर ऊपर से नीबू का रस डालने से कर्ण-शूल दूर हो जाता है।

११. कान की सफाई के लिए समुद्र-झाग को पीसकर एक चुटकी कान में डालकर ऊपर से नीबू का रस डालने से झाग के द्वारा कानों का मैल बाहर निकल जाता है।

१२. कान में दर्द हो तो नीम की पत्ती को सरसों के तेल में पकाकर कान में डालने से दर्द ठीक हो जाता है।

१३. हल्दी के चूर्ण और भुनी फिटकरी को पीसकर पाउडर बना लें। कान में डालने से कान बहने में लाभ होता है। फिर इस टिंचर को घाव पर लगाएं, लाभ होगा।

१४. सरसों के तेल में लहसुन को जलाकर सप्ताह में यदि एक बार कान में डाला जाय तो श्रवण शक्ति तेज होती है।

१५. यदि चूने को अच्छी तरह निथारकर उसका निथरा पानी दो बूंदें कान मे डाला जाय तो कान का दर्द जल्दी अच्छा हो जाता है।

१६. जामुन की गुठली के चूर्ण को सरसों के तेल में उबाल लें। फिर कपड़े से छानकर कान में डालें तो कान का बहना बंद हो जाता है।

१७. सर्दी के कारण कभी-कभी कानों से अच्छी तरह सुनायी देना बंद हो जाता है। थोड़ी-सी हींग को रुई के फाहे में लपेटकर कान पर रखें, ठीक हो जायेगा।

१८. तिल के तेल में छिला हुआ लहसुन उबालें। रात को यह गुनगुना तेल कान में डालकर, रुई का फाहा ऊपर रख दें। कान का बहना रुक जायेगा।

१९. यदि कान की खुश्की या गंदगी निकालनी हो तो बादाम रोगन डालें।

२०. कान में दर्द होने पर गुलाब का असली इत्र एक-दो बूंदें कान में डाल लें।

२१. लहसुन से सिद्ध तिल के तेल की बूंद कान में डालने से बहरापन मिटता है।

२२. तुलसी के पत्तों के रस में कपूर मिलाकर कान में दो-चार बूंदें डालने से दर्द बंद हो जाता है।

दांतों का दर्द

गर्म जल में थोडी-सी हींग डालकर कुल्ला कर लें।

२. दस-बारह लौंग पीसकर उसमें एक नीबू का रस मिलाकर दांतों पर मलने से दर्द दूर हो जाता है।
३. अदरख का रस शहद में मिलाकर गोली बनाकर दांतों के नीचे रखने से दांतों का दर्द दूर हो जाता है।
४. काली मिर्च और तुलसी की पत्ती मिलाकर गोली बनाकर दांतों के नीचे रखने से दांतों का दर्द दूर हो जाता है।
५. अजवायन के तेल से भी दर्द में लाभ होता है।
६. कीड़े खाये दांतों में हींग भर दें, लाभ होगा।
७. हल्दी, नमक और सरसों का तेल मिलाकर मंजन करने से दांतों का रोग मिटता है।
८. लौंग एवं फिटकरी को बराबर पीसकर मसूडो में मलने से दांतों का दर्द दूर हो जाता है।
९. दांत निकलते समय बच्चों के मसूड़ों पर फूला हुआ सुहागा, शहद में मिलाकर मसूड़ों पर लगाने से दांत आसानी से निकलते हैं।
१०. मेथी को पानी में खूब उबाल लें और फिर उसी पानी से कुल्ला करें।

११. नीबू के छिलकों में सेंधा नमक डालकर दांतों पर मलने से दांत मजबूत होते हैं और मुंह की दुर्गंध भी चली जाती है।
१२. प्याज के रस को पानी में मिलाकर कुल्ले करने से दांत का दर्द ठीक हो जाता है।
१३. लौंग का तेल लगाना लाभदायक होता है।
१४. गन्ने को छिलके समेत, दोपहर के खाने के बाद नियमित रूप से चूसा करें, दांत मोती की तरह चमकने लगेंगे।
१५. कड़वी तोरई का छिलका, दांतों के नीचे दबाने से दांत का दर्द दूर हो जाता है।
१६. दांतों में प्रतिदिन नीबू रगड़ने से वे स्वच्छ रहते हैं, चमक बनी रहती है और पायरिया का डर नहीं रहता।
१७. करौंदा की चटनी खाने से मसूड़ों का दर्द ठीक हो जाता है।
१८. सेंधा नमक और उससे दुगुनी फिटकरी मिलाकर मंजन करना चाहिए। इससे दांतों मे कीड़े नहीं लगते हैं।
१९. इलायची, तेज पत्ता और दालचीनी को बराबर मात्रा में मिलाकर चूर्ण बना लें और फिर उससे मंजन करें।
२०. प्याज को पीसकर उसका पेस्ट बनाकर मसूड़ों पर करने से खून निकलना बंद हो जाता है।
२१. अमृतधारा का फाहा भी दर्द में लाभ पहुंचाता है।
२२. अमरूद की पत्ती के काढे में फिटकरी मिलाकर, काढ़े से कुल्ला करे। दर्द भी दूर होगा और दांतो का हिलना भी बंद हो जायेगा।
२३. आंवले को चबाने से या उसे दांतो और मसूड़ों पर घिसने से पायरिया में लाभ होता है।
२४. ब्रांडी मे लौंग डुबोकर दांत पर रखने से भी दांतों के दर्द में लाभ होता है।
२५. सूजे हुए मसूडों से यदि खून आता हो तो सरसों के तेल में नमक मिलाकर मंजन करने से लाभ होता है।
२६. बच्चे के दांत आसानी से निकले, इसके लिए शहद में नमक मिलाकर बच्चे के मसूडे पर मलें।

२७. नीम का सूखा छीका जलाकर बनाया हुआ मंजन काम में लाने से दांतों में कीड़े नहीं पड़ते।

२८. तांबे का तार बच्चे के गले में लटकाने से दांत आसानी से निकलते हैं।

२९. तुलसी की दो-चार पत्तियों को बारीक पीसकर गोली-सी बनाकर दर्द वाली जगह पर रखने से दांतों के दर्द में आराम आता है।

३०. जामुन के पत्तों का रस निकालकर कुल्ला करने से मसूडो की सूजन मे लाभ होता है।

३१. बर्फ का बहुत ठंडा पानी बार-बार पीने से दांतों के एनामिल को नुकसान होता है।

३२. थोडी-सी भुनी हुई हीग रुई के फाहे में लपेटकर दाढ पर रखने से दाढ़ का दर्द कम होता है।

३३. सोंठ, सरसों व त्रिफला के काढे से कुल्ला करने से मसूड़ों के दर्द मे आराम मिलता है।

३४. अनार के फूल छाया में सुखाकर बारीक कर लें, फिर उससे मंजन करें। दांत मजबूत भी होते हैं और उनसे खून भी आना बंद हो जाता है।

३५. आंवला खाने से पायरिया ठीक हो जाता है।

३६. तीन दिन तक हींग के चूर्ण का सेवन करने से, मुंह की दुर्गंध दूर हो जाती है।

मीठी आवाज, गले की खराश

१. प्रतिदिन खाने के बाद एक लौंग चूसने से गले की खराश कम होने लगती है।
२. सुरीले स्वर के लिए काली मिर्च और मिश्री का चूर्ण प्रात: और सायं नियमित रूप से लें।
३. भोजन के बाद घी में काली मिर्च मिलाकर खाने से स्वर भंग ठीक हो जाता है।
४. यदि आपकी आवाज खुश्की के कारण बैठ गयी है तो प्रात:काल मक्खन में मिश्री मिलाकर खा लें।
५. गला खराब होने पर चाय की पत्ती को उबालकर, पानी छानकर कुल्ला करें, लाभ होता है।
६. गुनगुने पानी में सिरका मिलाकर कुल्ला करने से भी खराश दूर हो जाती है।
७. नीम के रस को गर्म कर शहद में मिलाकर, गरारे करने से गले के दर्द में आराम आता है।
८. गला खराब होने पर नीबू के रस से कुल्ला करने से आराम मिलता है।
९. शक्कर के साथ नीबू का रस लेने से गले की सूजन कम हो जाती है।

१०. तुलसी की पत्तियों का रस अदरख के रस के साथ मिलाकर शहद के साथ खाने से गले की खराश दूर हो जाती है।

११. दो-तीन लौंग को भूनकर शहद में मिलाकर चाटने से गले की खराश दूर हो जाती है।

१२. यदि गला जुकाम के कारण भर्राया हुआ हो तो बादाम, काली मिर्च और मिश्री लेकर चबाये।

१३. तिल और खसखस पीसकर दूध में मिलाइए। उसमें शक्कर मिलाकर पकाइए और खाइए। आवाज अच्छी हो जायेगी।

१४. खाने के बाद काली मिर्च का चुटकी भर चूर्ण एक चम्मच घी में मिलाकर खाने से आवाज सुधर जाती है।

१५. मुलेठी का टुकडा और मिश्री मुह में रखने से आवाज सुधर जाती है।

१६. थोड़ी-सी काली मिर्च, मुलेठी एवं मिश्री को एक साथ पीसकर चूर्ण बना लें। हर दिन सुबह-शाम इस चूर्ण को शहद के साथ खा लें। आवाज सुरीली हो जायेगी।

१७. मुलेटी थोडी-सी, जरा-सी छोटी इलायची,थोडा सूखा हुआ आंवला और मिश्री को अच्छी तरह पीसकर कपड़े से छान लें। फिर काला मुनक्का लेकर इस चूर्ण के साथ सिल पर पीस ले। छोटी-छोटी गोलियां बना लें। गला खराब होने पर इन गोलियों को चूसें। आवाज मधुर होगी।

१८. खरबूजा, तरबूज, ककडी के छिले हुए बीज, कुछ दाने छोटी इलायची और काली मिर्च लेकर पीस लें। बकरी के दूध के साथ दिन में तीन बार लेने से वाणी में मिठास आने लगेगी।

१९. छोटी इलायची के दाने, लौंग व शुद्व कस्तूरी को बराबर मात्रा में लेकर पीस ले। ताजे घी या शहद में मिलाकर दिन में तीन बार लें। आवाज में मिठास आने लगती है।

२०. बेदाना, गुलबनपशा, काली मिर्च और बारीक सौफ व मुनक्का को लेकर काढा बना लें। काढे को छानकर मिश्री या शहद के साथ लें, आवाज सुरीली होगी।

२१. गुनगुने पानी मे आधे नीबू का रस और थोडा-सा शहद मिलाकर, सुबह उठते ही पीने से आवाज मधुर होती है।

बाल-रूसी

१. आंवले का अर्क और नीबू का रस रात को सिर पर मलें, बाल घने हो जायेगे।
२. दूध को फाड़ने के बाद पनीर का पानी निकालकर उस पानी से सिर के बाल धोएं। खुश्की दूर हो जायेगी।
३. सीताफल (शरीफा) के बीज को पीसकर बालों मे लगाकर सिर पर कपडा बांध लें। रात-भर रहने दें। सुबह गुनगुने पानी से सिर धो लें। दो बार ऐसा करने से जूएं जड से भाग जायेंगी। बीज का हाथ आंख पर न लगाये।
४. यदि बाल टूटते हैं तो आलिव के तेल से मालिश करें और मालिश से पहले बालों को गर्म तौलिये से भाप दें।
५. नारियल के तेल में एक नीबू का रस डालकर बालों की जडों में लगाने से बाल मुलायम एवं सिंकरी से मुक्त हो जाते हैं।
६. इस्तेमाल की हुई चाय की पत्ती मे थोडा-सा पानी डालकर उबाल ले और ठंडा होने पर छान लें। सप्ताह में तीन बार बालों में लगाने से बाल मजबूत और काले हो जायेंगे।
७. हरी सब्जियों के छिलकों को पानी में उबालकर उस पानी से सिर धोने से बाल मजबूत होते हैं।

८. यदि बाल झड़ते हैं तो पानी मे सिरका मिलाकर, सिर धोएं और जब बाल सूख जायें तो उंगलियों को सिरके में डुबोकर बाल की जड मे लगाएं। इससे बाल झड़ने बंद हो जाते हैं।

९. नीबू के रस को जरा-सा तेल मिलाकर सिर पर अच्छी तरह मल लेने से और फिर शैपू से सिर धोने से सीकरी निकल जाती है।

१०. तेल मे बोरिक और नीबू का रस मिलाकर, सिर मे मालिश करें, फिर भाप देकर बालो को शैपू से धो ले।

११. सिर मे रूसी को कम करने के लिए आधा घंटे तक ग्लिसरीन की मालिश करके सिर धो लें।

१२. हफ्ते मे एक बार दही से सिर धोने से बालों की खुश्की दूर होती है।

१३. यदि सिर मे जूएं हों तो रात में नीम का तेल बालों में लगाकर सो जाएं, सुबह उठकर बाल धो लें। जूएं खत्म हो जायेंगी।

१४. यदि सप्ताह मे एक बार बालों की जडों में सरसो का तेल मला जाये तो बाल भी मजबूत होंगे और सिर में दर्द भी नहीं होगा।

१५. दाना मेथी को पीसकर बालों की जड़ों में रगडें, सूखने पर सिर धो लें। इससे बाल गिरना कम हो जायेगा और रूसी भी दूर हो जायेगी।

१६. सिर के बाल धोने के लिए एक बर्तन में थोड़ा-सा शैंपू, उसमें आधा चम्मच तेल और दो बडे चम्मच नीबू का रस एवं पाव भर पानी डाले, फिर इस पानी से सिर के बाल धोएं। बालो में चमक आ जायेगी।

१७. यदि बालो का रंग मटमैला हो गया हो तो दो नीबू का रस दो प्याले गर्म जल में डालकर, उससे सिर धोना चाहिए।

१८. रीठे तोडकर रात को पानी मे भिगो दे। फिर सुबह रीठे को मसल लें। इस पानी से सिर धोने से बाल अच्छे रहते हैं।

१९. रात को जूडा बनाकर न सोयें। बाल कमजोर हो जाते हैं।

२०. सूखे आंवले और शिकाकाई बराबर मात्रा मे लेकर पीसकर, कपडे से छान करके यदि उससे सिर धोया जाये तो बाल अच्छे रहते हैं।

२१. बेसन का पेस्ट बनाकर बाल धोना अच्छा रहता है।
२२. कच्चे दूध में जरा-सा नीबू का रस डालकर बाल धोना भी लाभकारी है। दही से बाल धोने से वे कुछ चिकने और मुलायम रहते हैं।
२३. सप्ताह में एक बार कंडीशनर की भांति मेहंदी लगाना चाहिए। मेहंदी में एक नीबू, चाय का पानी और एक अंडा डालकर बालों में लगा लें। घंटे भर बाद धो डालें।

निखार, मुहांसे, झाईयां, मेकअप

१. यदि क्रीम सूख जाये तो कुछ बूंदें ग्लिसरीन की डाल लें। क्रीम फिर से काम में लेने जैसी हो जायेगी।
२. इत्र कभी कपड़ों पर नहीं लगाना चाहिए। कपड़े पहनने के बाद कनपटियों, गले के पीछे, हाथ की कलाई आदि पर इत्र लगाना चाहिए। कपड़ों पर लगाने से उन पर दाग या धब्बे पड़ने का डर रहता है।
३. यदि स्नो सूख गया हो तो थोड़ा गर्म पानी उसमें डाल दें।
४. इत्र : गर्म कपड़ों पर जरा भी नहीं लगाना चाहिए। गर्म कपड़े जल्दी धुलते नही हैं इसलिए धब्बे निकालने मे मुश्किल होती है।
५. सरसों का तेल नाभि पर लगाने से होंठों की खुश्की कम हो जाती है।
६. सेंट की खाली शीशियों को अपने कपड़ों की अलमारी के दराज मे रख दें। खुशबू रहेगी।
७. पार्टी में जाने से पहले अपने मेकअप किये हुए चेहरे पर बर्फ के ठंडे पानी में भिगी हुई रुई के हल्के दबाव से चेहरे पर लगाये, मेकअप ज्यादा टिकेगा और ताजा रहेगा।
८. गर्मियों में ताजगी के लिए बर्फ के एक टुकडे को कपड़े में लपेटकर चेहरे पर मलें।

९. आर्द्र के दिनों में लिपस्टिक और क्रीम को यदि फ्रिज में रख दिया जाय तो वे अच्छी रहती हैं।
१०. यदि होठो पर हल्का-सा पाउडर लगाकर फिर लिपस्टिक लगाई जाय तो वह और अच्छी लगती है।
११. चिकने होंठों के लिए लिपस्टिक लगाने से पहले, होठो पर वैसलीन का हाथ फेर लें।
१२. शहद को नमक या सिरके मे मिलाकर या खाली शहद ही मुंह पर लगाने से झांइयां दूर हो जाती हैं।
१३. संतरे के छिलकों को छाया में सुखाकर कूट लें। इस पाउडर में समान मात्रा में बेसन और थोड़ी-सी हल्दी मिलाकर रख लें।
१४. नीबू के रस में शहद मिलाकर मुंह पर लगाने से झुर्रियां ठीक हो जाती हैं।
१५. प्रतिदिन प्रातः थोड़े-से कच्चे दूध से चेहरा धोएं, कांति आ जायेगी।
१६. निचुडे हुए नीबू के छिलकों को नहाने से पहले चेहरे पर रगड लें। फिर चेहरा धो लें। चिकनाई दूर हो जायेगी।
१७. एक कटोरी में एक चम्मच आटा, दो चम्मच दूध, चुटकी हल्दी और एक नीबू का रस मिलाकर इसे नहाने से पहले चेहरे पर मलें। दस मिनट बाद धो लें, कोमलता आ जायेगी।
१८. नीबू और संतरे के छिलकों को टुकड़ो में काटकर, गर्म पानी में कुछ देर पड़ा रहने दें। फिर इस पानी से चेहरा धोएं। नियमित रूप से ऐसा करने से त्वचा स्वच्छ हो जायेगी।
१९. नहाने से पहले बारीक पिसा हुआ नमक शरीर पर मला जाये तो त्वचा नर्म हो जाती है और रंग भी निखरता है।
२०. दूध मे नीबू का रस या मलाई में नीबू का रस मिलाकर चेहरे पर मलने से झांइयां दूर हो जाती हैं।
२१. खीरे का रस लगाने से या खीरे की कतलियां काटकर चेहरे पर लगाने से धीरे-धीरे चेहरा निखरने लगता है।
२२. गर्मी में घुमौरियों के निकलने पर उनपर मुलतानी मिट्टी का लेप करें या बरफ का टुकडा मलें।

२३. आंखों के नीचे पड़े हुए काले धब्बों पर खीरे की कतलियां रख लें और आंखें बंद कर लें। कालापन धीरे-धीरे दूर हो जायेगा।

२४. त्वचा को साफ करने के लिए दही और बेसन का लेप चेहरे पर करें, फिर पानी से धो लें।

२५. चेचक के दागों पर लगाने के लिए भीगी हुई मसूर की दाल को दूध में भिगोकर पीस लें और इससे उबटन करें। दाग हल्के पड जायेंगे।

२६. सुबह उठकर नित्यकर्म से निपटकर एक गिलास गुनगुने पानी में एक पूरे नीबू का रस मिलाकर पीएं। यह रंग भी साफ करता है, झाइया, मुहांसे भी दूर करता है और बदहजमी भी मिटाता है।

२७. नीबू के रस में रुई भिगोकर चेहरे पर लगाने से छिद्र बंद हो जाते हैं। और चेहरा ठीक रहता है। नीबू का रस सादे पानी में मिलाकर मुह पर लगाने से चमक रहती है।

२८. खीरे के पतले-पतले गोल टुकड़े काटकर चेहरे पर लगाकर थोडी देर लेट जायें। मैल, झुर्री दूर हो जाते हैं।

२९. एक चम्मच खीरे के रस में एक चम्मच दूध व एक चम्मच नीबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं। पंद्रह मिनट बाद धो लें। त्वचा निखर जायेगी।

३०. एक चम्मच खीरे के रस में कुछ बूंदे नीबू के रस की और थोडी-सी पिसी हुई हल्दी डालकर अच्छी तरह मिला लें और चेहरे पर लगाएं। झुर्रियां नहीं पडेंगी।

३१. चहरे पर झाईं या कालापन हो तो सिरके में नमक मिलाकर रुई से लगाए।

३२. मुहांसों में नमक-मिले पानी से मुंह धोए, मुहांसे जल्दी मिट जायेंगे।

३३. होंठ फटते हो तो ग्लिसरीन मे नमक मिलाकर होठों पर चुपडे।

३४. हल्दी व मसूर की दाल को बराबर लेकर नीबू के रस में रात्रि को भिगो दें। सुबह पीसकर नहाने के समय शरीर पर मालिश करने से सुदरता बढती है।

३५. मुंह में दुर्गंध होने पर एक भाग नीबू का रस तथा एक भाग गुलाबजल पानी में मिलाकर तीन-चार बार गरारा करने से दुर्गंध दूर हो जाती है।
३६. मुंह से यदि प्याज की बू आती हो तो सौंफ व मिश्री चबा लें।
३७. छुहारे की गुठली सिरकें में पीसकर मुंह में लगाने के थोड़ी देर बाद किसी अच्छे साबुन से मुंह धो लें। चार-पांच बार ऐसा करने से लाभ नज़र आने लगेगा।
३८. सरसों को पीसकर पांच-सात बूंदें पानी मिलाकर मुह पर लेप करें और मसलें।
३९. नारंगी के छिलकों को सुखाकर पीस लें और फिर उससे रोज उबटन करें। फिर ठंडे पानी से धो लें।
४०. दूध में चिरौजी को महीन तरह पीस लें। रात को मुंह पर लगाएं और सुबह धो लें। आठ दस रोज में मुहांसा मिट जायेगा।
४१. मुहांसों पर रात को सोते समय काली मिर्च पीसकर लगाएं।
४२. जायफल को कच्चे दूध में पीसकर मुंह पर लेप लगा लें। सूखने पर मुंह को साबुन से धो लें। जल्दी ही मुहांसे निकलने बंद हो जायेंगे।
४३. गाय के दूध की मलाई को सोते समय मुंह पर लगाएं और सुबह उठने पर धो लें।
४४. चंदन को पीसकर सुबह मुहांसों पर लगाएं और एक घंटे बाद ठंडे पानी से धो लें। सप्ताह भर में मुहांसे साफ हो जायेंगे।
४५. चार दिन में एक बार मुंह को गर्म पानी की भाप दें। मुहांसे ठीक हो जायेंगे।
४६. नीम के पत्ते को धोकर पानी में भिगो दें और रोज सुबह मुंह धोएं। मुहांसे निकलना बंद हो जायेंगे।
४७. मुहांसों पर हल्दी का पेस्ट लगाने से ठीक रहता है।
४८. जैतून के तेल में खीरे के कुछ टुकड़े बारीक काटकर डाल दें। थोड़ी देर बाद उसे मसल दें। फिर इस मिश्रण को त्वचा पर मसलें, इससे त्वचा मे निखार आता है।
४९. खीरे के रस में थोड़ा-सा गुनगुना दूध मिलाकर रुई से चेहरा साफ

करें। त्वचा निखरेगी।

५०. दाग, धब्बे, कील, मुहांसे वाले चेहरे पर खीरे का गूदा कुछ देर रगड़ें। फिर साधारण पानी से धो लें।

५१. खीरे का रस, जरा-सी पिसी हल्दी तथा नीबू का रस मिलाकर चेहरे पर लेप करें। फिर पंद्रह मिनट बाद धो लें। कांति आ जायेगी चेहरे पर।

५२. आंखों के नीचे पड़े हुए काले धब्बों को दूर करने के लिए खीरे के रस में समान मात्रा में आलू का रस मिलाकर रुई से लेप करें। सूखने पर फिर से लगाए। इस प्रकार पंद्रह मिनट तक परत-पर-परत लगाती जायें। फिर धो लें।

५३. यदि आपकी आंखें एक-दूसरे से कुछ नजदीक हों तो आई शैडों को ऊपर और बाहर की ओर ले जाइए। यदि आंखें अधिक बड़ी हों तो पलकों के ऊपरी हिस्से में गहरा शेड देना न भूलें।

५४. एक बड़े चम्मच बेसन में दो चम्मच दही मिलाकर चेहरे पर लगाएं। फिर हल्के हाथों से मलकर धो लें।

५५. बीस दाने गेहूं के रात को भिगो दें। सुबह उनका पानी निकालकर पीएं। लगभग एक महीने तक ऐसा करने से शरीर के लिए बहुत अच्छा रहेगा।

५६. रोज रात को सोते समय भुनी हुई सौंफ खाकर, ऊपर से एक गिलास पानी पीने से कमजोरी कम हो जाती है।

५७. सौ ग्राम मिश्री तथा पचास ग्राम सफेद मूसली का चूर्ण तैयार कर लें। फिर सुबह-शाम एक छोटा चम्मच चूर्ण दूध के साथ लें। शरीर को बल मिलेगा।

५८. एक छोटा चम्मच शुद्ध घी, एक छोटा चम्मच शुद्ध शहद तथा एक कप दूध को मिलाकर पीने से कांति आती है।

५९. रात में कुछ चने भिगो दें। सुबह उसका पानी छानकर एक चम्मच चीनी डालकर पीएं। इससे दुर्बलता दूर होती है।

६०. आंवले का मुरब्बा सेवन करते रहने से दुर्बलता भागती है।

६१. आंवले के चूर्ण को घी में भूनकर रख लें। रोजाना सुबह एक चम्मच शहद के साथ एक छोटा चम्मच चूर्ण लें। शरीर की सुंदरता बढ़ेगी।

६२. दो महीने तक नियम से सौंफ के साथ अंजीर लें। बलवर्द्धक है।

६३. जौ को रात में पानी में भिगो दें। सुबह उसका छिलका उतार लें। उसको दूध में चावल की तरह डालकर उसकी खीर बना लें, महीने भर में शरीर ताकतवर बन जायेगा।

६४. एक कप दूध में सिंघाड़े का आटा का चूर्ण (एक छोटा चम्मच) लेने से शक्ति मिलती है।

६५. उड़द की दाल की खीर को नियम से खाने से वजन बढ़ता है।

६६. छिलके वाली उड़द की दाल का चूर्ण दो कप और एक कप पिसी हुई चीनी को मिलाकर रख लें। सुबह एक छोटा चम्मच चूर्ण एक चम्मच शहद के साथ खाएं। शरीर हृष्ट-पुष्ट हो जायेगा।

६७. लिपस्टिक और ब्लशर का रंग मैच करता हुआ होना चाहिए।

६८. लिपस्टिक और पहने हुए कपड़ों का रंग मैच करना चाहिए। ऑरेंज कपड़ों पर गुलाबी लिपस्टिक निखार लाने की जगह सुंदरता को कम कर देगी।

६९. सांवले रंग के होंठों पर हल्के रंग की लिपस्टिक न लगाएं।

७०. यदि आपके दांतों का रंग पीला है तो गुलाबी या पीच रंग की लिपस्टिक न लगाएं।

७१. प्रातःकाल एक संतरा खाने से पेट की कई बीमारियां दूर हो जाती हैं। चेहरे की रंगत में निखार आ जायेगा। आंखों के नीचे के गड्ढे भी ठीक हो जायेंगे।

७२. संतरे के छिल्कों को सुखाकर बारीक पीसकर पाउडर बना लें और इस पाउडर को दूध या पानी में घोलकर चेहरे, गर्दन पर लेप करें। फिर ठंडे पानी से धोकर पोंछ लें। चेहरा कांतिवान हो जायेगा।

७३. मुहांसे को दूर करने के लिए तनिक-सा चूना और थोड़ा शहद ले लें। इसका पेस्ट बना लें। नहाने से पहले मुहांसों पर यह पेस्ट पांच मिनट तक लगाये रहने दें, फिर स्वच्छ जल से चेहरा धो लें। चेहरा निखर जायेगा।

७४. थोड़े-से खट्टे दही में दो बूंद सरसों का तेल व चुटकी भर हल्दी अच्छी तरह मिलाकर चेहरे पर रगड़ें और साफ पानी से धो लें।

७५. शहद को हर रोज चेहरे पर मलें, सूखने पर धो लें।

७६. थोड़े-से पानी में थोडी-सी चाय की पत्ती और चीनी मिलाकर उबालें और ठंडा होने दें। फिर चेहरे को इस पानी से धोएं। बाद में ताजे पानी से धो लें।

७७. सोयाबीन और मसूर की दाल को ५०-५० ग्राम लेकर रात में भिगोएं। सुबह पीसकर कच्चा दूध मिलाकर चेहरे पर लगाएं।

७८. यदि मुहांसे होते हों तो जरा-सा चूना और थोड़ा शहद मिलाकर पेस्ट बनाएं और नहाने से पहले चेहरे पर लगा लें। पांच मिनट बाद साफ पानी से धो लें और रगड़कर पोछ लें।

७९. गर्म काम मे ली हुई चाय की पत्तियों को एक कपड़े में लपेटकर आंखों पर रखने से थकी हुई आंखों को राहत मिलती है।

८०. मुहांसों में दानामेथी लेना पेट की सफाई करता है और इसके सेवन से मुहांसे कम होते हैं।

८१. थोडे-से दूध में जरा-सी दानामेथी रात को भिगो दें और सुबह बारीक पीस लें। फिर चेहरे पर थोडी देर के लिए लगा ले। उसके बाद साफ पानी से चेहरा धो ले।

८२. गोल चेहरे पर लबी बिंदी एवं लंबे चेहरे पर गोल बिंदी लगाएं।

८३. छोटे ललाट पर छोटी बिंदी लगानी चाहिए। बड़े व ऊंचे ललाट पर गोल बड़ी बिंदी फबती है।

८४. ऊपर के होठों पर गहरी व नीचे के होंठो पर जरा-सी हल्की लिपस्टिक लगाएं।

८५. मेथी को पीसकर आखो के नीचे लगाए। कालापन एवं गड्ढों की कालिमा दूर हो जायेगी।

८६. यदि आपके पैरों में थकावट है तो नीबू के टुकडे से उन्हें रगड़िये।

८७. त्वचा को ठीक तरीके से चिकना करके ही पाउडर लगाएं अन्यथा जगह-जगह उजले धब्बे दिखायी देंगे।

८८. चेहरे पर पाउडर लगाते समय थोडा अधिक पाउडर लगाएं। फिर पफ से पाउडर गिरा दें। इससे पाउडर ज्यादा देर रहेगा।

८९. गर्मियों में गर्दन के पीछे, चेहरे आदि पर थोड़ा ज्यादा पाउडर लगाकर बर्फ के एक टुकड़े को कपड़े में लपेटकर गर्दन और चेहरे पर घुमाती रहें। फिर धीरे से दबाकर मुलायम कपड़े से पोंछ लें। चेहरा निखर उठेगा।

९०. यदि गर्दन पर नहाने से पहले पांच मिनट तक पके पपीते की फांक धीरे-धीरे रगड़ी जाय तो गर्दन का सौदर्न्य बढ़ जाता है।

९१. लौकी के ताजे छिलकों को चेहरे पर रगड़ने से चेहरा चमक उठता है।

९२. हल्दी और जायफल दूध में घिसकर रात को लगाएं और फिर थोड़ी देर बाद गर्म पानी से धो लें। निखार आ जायेगा।

९३. यदि चेहरे पर खुश्की और झुर्रियां दिखायी देती हैं तो थोड़े-से दूध में चावल का आटा फेंट लें और चेहरे पर लेप करें।

९४. थोड़े से मैदे को दूध में भिगो दें। गुलाब की पंखुड़ियां मिलाकर पीस लें। इस उबटन को लगाने से चेहरे की त्वचा मुलायम होती है।

९५. शहद और नीबू नियमित रूप से लगाने से चेहरे से झांइयां दूर हो जाती हैं।

९६. जरा-सा नीबू का रस पानी में मिलाकर चेहरा धोने से, चेहरा निखर उठता है।

९७. यदि पांव थक जाये तो गर्म पानी में जरा-सा सोडा-बाई-कार्ब डालकर घंटा भर उसमें पांव भिगोएं।

९८. यदि आपके पास गहरे रंग का पाउडर आ गया है जो कि आपके चेहरे के रंग के लिए उपयुक्त नहीं है तो उसमें जरा-सा सफेद टेल्कम पाउडर मिलाकर चेहरे पर लगाएं।

९९. मिल्क ऑफ मैगनेशिया भी एक अच्छा फेसपैक हो सकता है। इसे चेहरे पर लगाएं और सूखने पर धो लें।

१००. चेहरे पर निकली फुंसी पर किसी तांबे के बर्तन में काली मिर्च घिसकर लगा लें। दो-तीन दिन में फुंसी ठीक हो जायेगी।

१०१. बचे हुए खट्टे दही में बेसन मिलाकर शरीर पर लेप करें। फिर सूखने पर धो लें। इससे त्वचा में निखार आयेगा।

१०२. चेहरे पर झुर्रियां समय से पहले न आने पाएं इसलिए नहाने से पहले

दूध की मलाई और शहद बराबर मात्रा में मिलाकर लेप कर लें। फिर धो लें।

१०३. प्रतिदिन थोड़ा-सा शहद पानी में लेने से लाभ होता है।

१०४. होंठों को फटने से बचाने के लिए शहद व गुलाबजल मिलाकर रख लें। इसे हर दिन रात को होंठों पर लगाएं।

१०५. चूने के पानी मे शहद मिलाकर लेप कर लें। रंग निखरेगा।

१०६. शहद, बेसन, दूध को मिलाकर चेहरे पर लगाएं।

१०७. झुर्रियां दूर करने के लिए एक चम्मच चाय को शहद और दूध की क्रीम मिलाकर चेहरे पर लगाएं। फिर दस-पंद्रह मिनट में चेहरे को पहले गर्म पानी से, फिर ठंडे पानी से धो लें।

१०८. तुलसी का रस और नीबू का रस मिलाकर चेहरे पर मलने से दाग-धब्बे हट जाते हैं और चेहरे पर निखार आ जाता है।

मोटापा

१. सुबह बिना कुछ खाये-पिये एक गिलास गुनगुने पानी में नीबू का रस डालकर पीने से वजन कम होने लगता है।

२. एक छटांक गर्म किये हुए ठंडे पानी में थोडा-सा शहद मिलाकर पीने से मोटापा कम होता है।

३. कमर का मोटापा दूर करने के लिए एक गिलास पानी मे आधा चाय का चम्मच सिरका मिलाकर पियें।

४. खाने के बाद एक कप गर्म पानी का सेवन करने से मोटापा दूर हो जाता है। □